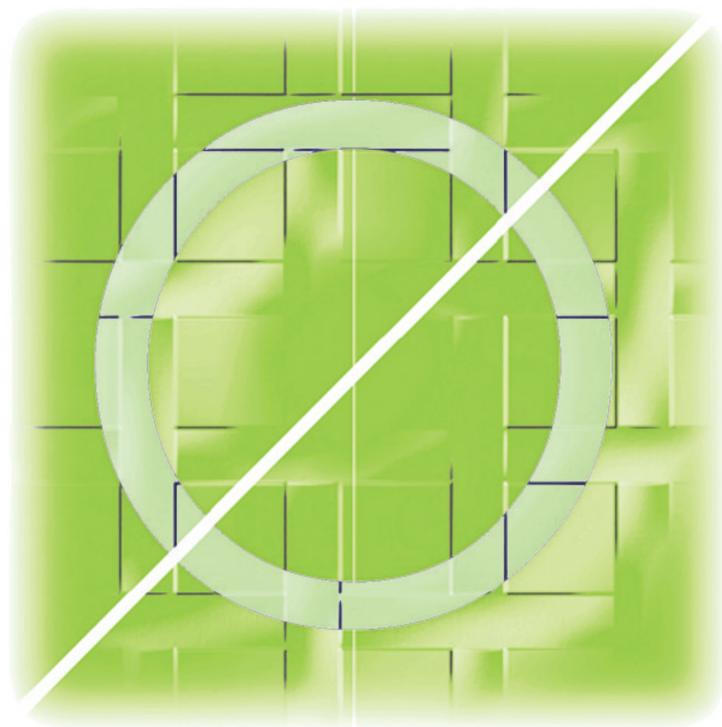


开启你尘封的心门
清除你淤积的烦忧
解开沉沉的束缚
张开双臂
拥抱灿烂的明天



心理
健康
教育
期刊

心苑

XIN YUAN

- 不会拉关系
- 成熟者的心理特征
- 新大学生，上好“适应”第一课
- 你被哪些“心理学谬论”骗了



2010/5

江苏省大学生心理健康教育研究中心扬州大学基地
扬州大学学生工作部（处）、心理健康教育中心 主办



9月15日，校党委副书记、副校长芮鸿岩同志亲临2010级新生心理健康状况测试现场，详细询问了测试工作的组织与流程及后续工作，并与参加完测试的同学亲切交谈。



10月10日，由校心理健康教育中心主办、校大学生心理协会承办的以“沟通理解关爱 心理和谐健康”为主题“世界精神卫生日”宣传活动在文汇路校区举行。图为活动现场。



9月14日，心理健康教育中心召开新生心理健康状况普查工作会议，对普查相关工作提出了具体要求。



9月29日，校大学生心理协会组织开展了以“相逢是首歌”为主题的团体心理辅导活动。图为活动中的“面面俱到”环节。

大器

文/琴台

在电视上看到小提琴的制作流程,心有所动。

制作一把精美的小提琴,木料的选择是关键。匠人在选择木料时,非常在意树木年轮的多少。在他们看来,每棵历经岁月洗礼的大树中都藏着一个精灵,而这个精灵正是一把提琴的灵魂。

选准木料之后,木料要在阳光下风干两年,使其含水率低于10%。风干的木料被切割成木板之后,放入一个黝黑的、终年不见阳光的房间,好像大师的闭关修炼,根除杂念,凝聚精魄。这段静默岁月要持续四到五年。经过这么长时间的韬光养晦,本来混沌的木板逐渐有了灵异之气,凝聚在木头中的精魄变得纯净而空灵。万籁俱寂中,那些曾经在大自然中吐纳的自然之气、收藏的百鸟之声,沙漏一样滴滴答答地从木头中渗透出来。老练的工匠这时可以从一块普通的木板中,听出一把小提琴的音质。

这样的修炼,极易让人联想到世人眼中的“大器”。

舍得放弃纷繁红尘中的诱惑和热闹,舍得放下你依我依中的情深和意长,舍得让自己从一个八面玲珑、颇受欢迎的“人精”蜕变成呆若木鸡、衣锦夜行的隐者,除此,还要忍受漫长的寂寞和孤单,面对随时来袭的彷徨和绝望、讥讽和嘲笑……唯有如此,才可能炼成“大器”。而这样的人,注定是不多的。他的内心,时刻都有灵魂的清越之声在激荡,这是命运赐予追梦人的最崇高的现世享受。而这样的清越之声,有的人一辈子都无从知晓。



心苑

XIN YUAN

ISSN 1671-131X 邮发代号：38-10
CN 32-1411/D 定价：3.00元



2010/5

江苏省大学生心理健康教育研究中心扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)心理健康教育中心 主办

2010/5 总第 71 期

顾问:(按姓氏笔划为序)

丁 璿 王美林 王润贤
王亚河 刘启东 许金如
杨廷桂 芮鸿岩 李 军
张庆奎 陈荣华 季跃东
柯晓扬 胡效亚 姚冠新
徐 铭 高立松 唐靖辉
梅纪萍 曹喜山 彭怀祖

主 编:周春开

编 辑:刘正荣 李娇娇

刘 恋

卷首语

大器

/琴 台

心理聊吧

4 成了落单分子

/y y y

5 不会拉关系

/贞 子

6 上学焦虑症,困扰新学生

/姚扶有

心理人生

8 假如你正处于生活的“锅底”

/刘文波

9 你是否忘记了太阳

/魏 颖

10 替补也能成王牌

/水唇儿

心息速递

11 开怀大笑的健身效果相当于慢跑

/小 越

11 与母亲通话有助于缓解紧张

/冰 杯

11 昏暗的光线使人变得不诚实

/珍 妮

12“男儿有泪不轻弹”无异于慢性自杀

/开 心

12 凤姐与“自大妄想症”

/王 月

12 淘宝瘾成流行病 背后藏心理问题

/羽 飘

心理讲坛

13 互惠:“搅动”内心的一股力量

/乔 易

15 男人与男性脑 女人与女性脑

/张 娟

17 成熟者的心理特征

/李 灵

心情驿站

18 剩男剩女的浪漫情怀

/楠 子

心路历程

20 从此,你是我们的小女人

/童 话

22 我们光着脚丫,轻巧地错过彼此

/风为裳

心理书架

25 弗洛姆《为自己的人》对大学生的启示

/李嘉树

27 读《不抱怨的世界》

/张 慧





心桥指南

- 29 新大学生,上好“适应”第一课 /宋 怡
31 让生命完整的三个法则 /青 莲
33 如何增强意志力 /王 洛

心语沙龙

- 34 国外流行的另类减压法 /李 健
35 姿态比语言更有力量 /章睿齐

心海觅踪

- 36 顺序也疯狂 /阿 松
37 好玩心理学 /原田玲仁
38 你被哪些“心理学谬论”骗了 /郑雯文

心理测试

- 40 笔迹与性格 /吴琼英
41 你适合搞技术还是做管理 /嘉 宝

心声絮语

- 42 当一只暂时逃走的鸵鸟 /吴淡如
43 感谢自己 /凉 烟
44 大学给了我们什么 /樊小纯

心理文萃

- 44 决定起跳的状态 /张 凤
45 禅语 /星云大师
45 人生难得是知足 /栖 华
46 忘忧石 /姜桂英
46 一笑而过 /涟 漪

心育传真

- 47 我校 2010 级新生心理普查工作进行顺利
47 我校积极做好新生心理健康教育工作
47 泰州师范高等专科学校邀请桑志芹教授来校讲学
47 南京理工大学泰州科技学院开展大学新生心理测试
48 江苏畜牧兽医职业技术学院举办 2010 级新生心理健康讲座
48 扬州环境资源职业技术学院开展 2010 级新生素质拓展训练
48 南通大学召开大学生心理协会理事会议
48 南通农业职业技术学院举办学生工作培训
48 江苏科技大学召开新学期心理健康教育工作会议



心苑

主 办:

江苏省大学生心理健康教育研究中心扬州大学基地

扬州大学学生工作部(处)

心理健康教育中心

地 址:扬州市大学南路 88 号

邮 编:225009

电 话:(0514)87979012

E-mail:xljk@yzu.edu.cn

出版时间:2010 年 10 月



成了落单分子

文/yyy



Q:宿舍出了点问题,我的心情很不好。宿舍住了四人,除了我,其他三人都是同班的。她们三个今年是班委,经常在宿舍讨论班级事务和同学,我不和她们同班,经常插不上话。她们也不是故意排斥我,只是看着她们聊得很开心,我也没好问。在宿舍,我一般不说话,感觉压抑。去上课,我们也是分着走的,两个室友和她们男友一起走(男友也是她们班同学),另外一个和她的同学一起走,我只好落单。我只能找同班的同学一起走,这种感觉很难受,可是又不知道如何解决。

Smiley

A:落单的smiley:

你有要与室友很好相处的愿望,这一点真的很棒。从你的来信中可以看出,你对事物比较敏感,并且希望得到其他人的关注和关心。与不是一个班的同学住在一块,确实会给大学生生活带来一点考验,但是,也有很多益处。比如,不用参与背后议论同班同学的室友会,多了一份清静;也可以逃避班级的琐事。

从你的来信判断你的宿舍没有出现问题,不要把这件事朝坏的方向想。心生万相,自己不当回事也就没有过不去的坎儿。当然,搞好与室友之间的关系真的很重要,不然,你会认为自己是局外人,不能把宿舍当成大学的家,如果真是这样,可不是一件好事。你已有了搞好关系的愿望,但是,我建议你首先抛开“我”和“她们班”之间的隔阂。至少咱们都是一个专业的,想一想那些与不同学院的同学住在一

起的人,咱们是不是很开心?再说,即便与不同学院的同学住在一起,咱也照样能相处得好。

其次,我认为你还缺少一点儿主动和勇气。大学里,同学都很单纯,没有尔虞我诈的歪想法,从她们没有背着你讨论班务和同学就可以看出这一点。与不同班同学相处缺的是主动,你可以抓住每个人都有好奇心理这个特点,主动讲讲自己班发生的事情。女孩子还有一个优势——喜欢逛街,你不妨找机会,与她们一起逛街。当然,主动的方法多种多样,也因人而异。

与不同班同学相处,千万不要把自己排除在外,更不能向同班同学或老师报怨自己的“不幸”,因为这些话很可能会传给室友,这样一来,她们会认为你无理取闹,从而在心理和实际生活中与你划出明确的分离线。记住,她们去上课时才是同一个班的,回到宿舍,你们是一家人。

yyy



不会拉关系

文/贞子

Q:我被评优、评三好学生的事困扰了好久。我们班确定评优名额是通过投票选举,但每次班委都可以直接晋级,给其他同学的机会则少了,这样公平吗?从进校起,只要是选举我都没份,我知道是自己的问题,我性格比较冲动、好强,可能不怎么招人喜欢,但还是想试试,毕竟对毕业会有好处,可有回在四选二的情况下我都没选上,这让我很挫败,好像全班人都讨厌我。可能还有校园政治的因素吧,选上的人中有一部分人是我很不屑的,他们凭什么,不就是会拉关系吗。我讨厌拉关系,很虚伪,但是这个社会又需要逢迎和关系,我很苦恼,以后走上社会我怎么适应啊?

郑嵘

A:烦恼的郑嵘:

看到你的来信仿佛就像看到几年前的自己,那时我刚上大学,争强好胜,自以为正气凛然,看不惯同学为实习拉关系、看不惯有人为综合测评加分专门去医院献血,甚至因为一点小事和我们社团的主管老师吵得不可开交……和老师吵架当晚,我一个人坐在学校长椅上,觉得校园政治好黑暗啊,甚至想起了小时候读的诗:“才自清明志自高,生于末世运偏消。”

现在想来真是很可笑很幼稚。学校里的事,其实再复杂都简单,因为在学校并没有什么人和你是对立的,没有对立就没有不可调和的矛盾,一切困扰都是性格、年轻气盛等造成的,都可以解决。至于校园政治,不用到现在,大二大三我就想明白过来了。人是社会动物,所谓的拉关系只是人与人之间的交往根本不是我们以为得那么龌龊。之所以会瞧不起“拉关系”的同学,是因为我们不擅长处理社会交往、人际关系这类问题,为了逃避和掩盖这种不擅长,我们

为自己找借口——我不屑如何如何。

人的性格、行为是不能用“好、坏”这样绝对的词来衡量的,你心里觉得他们虚伪,他们觉得你清高。我后来反而佩服为了评优去献血、发论文的同学,知道自己想要什么,为自己设立目标,然后披荆斩棘去达到,只要手段不出格这就是积极向上的人生啊。至于人缘,我相信班里的同学都不讨厌你,他们只是跟你没那么熟,是你自己太敏感。人缘一点都不难积累,但凡不那么咯涩的人,人缘都不会太差。追求“人人都喜欢你”是不现实的,就像擅长人际交往会被说“虚伪”、不擅长会被说“清高”,人与人是如此地不同。

当然不是说这世界上没有公平和正义,对于不合理现象当然应该去改变。你信里说的“班委在评优时直接晋级”,因为只听了你一个人的说辞,不好判断。问问班里同学们的想法吧,如果都觉得不合理,那可以向班主任反应,如果只是你的偏颇想法,和同学交流后心态会平和很多,两种方法都比你一个人闷气好。

贞子



上学焦虑症, 困扰新学生

文/姚扶有

少女余颖之烦恼

这是我从懂事以来,过得最开心、最无忧无虑、无烦无恼的一个夏天——因为我高中毕业了,再也不用为沉重的暑假作业闹心,再也不用为上各类补习班遭罪了。可是,自从我收到大学录取通知书之后,我又莫名其妙地陷入了心烦、焦虑、紧张的苦恼中。这倒不是因为我对自己所考取的大学不满意,也不因为没钱上大学发愁,反正我也说不清为什么怕上大学。看到其他同学收到大学录取通知书时的那种快乐样子,我真的烦死了,痛苦得就快死掉了似的。

爸妈见我整天心烦意乱,无故发脾气,也以为我是为没能上理想的大学所致,便不断安慰我、开导我,可他们越是这样关心我、安慰我,我反而越是心烦、越焦虑。晚上躺在床上,我胡思乱想,突然想明白了:原来我这阵子的反常情绪,都是因为我怕远离父母,怕到一个陌生的环境啊。

我出生在一个比较殷实的家庭,父母都在市委机关工作,从小到大从来没有离开过他们,我同这个时代所有的孩子一样,被父母视为掌上明珠,平时在家里,他们从来不让我动手做任何事。用“衣来伸手,饭来张口”形容我的生活状况恰如其分。因为我家离

学校比较近,不用住校与同学们挤那乱糟糟的集体宿舍,当然每天更不用去吃学校那些糟透了饭菜。用我妈的话说,这样少跟同学们搅在一起,更容易让我集中精力学习。现在想起来,也许正是我爸妈为我营造的这种生活环境,导致我连最简单的生活都难以自理,与同学们的正常交往能力也受到影响。

晚上,我睡在床上又胡思乱想,我开始后悔自己为什么要长大?长大了为什么要离开交母?为什么要上大学?像我这样无能的人,上了大学,还有谁看得起我啊?我越想越感到未来一片茫然,越来越感到大学的人际关系要比我与父母相处复杂可怕得多。如果我在大学交不到什么朋友,有人欺负我咋办?我生病了,谁来照顾我啊?这一夜,我失眠了。

第二天起床后,妈妈见我双眼红肿,便笑着逗我,问我是不是还在为昨天没洗干净的衣服伤心?我随便找了一个理由搪塞过去了,妈妈安慰我说,这些生活常识都是慢慢积累的结果,车到山前必有路,等我到了大学自然就会了;她还提醒我说,离开学没几天了,赶紧把入学要带的衣服、学习、生活用品准备准备。妈妈说的“入学”两个字,刚进入我的耳朵,我似乎感到双腿都在发抖,我低声问妈妈说:“我能不上学啊?”妈妈根本没察觉我当时的心情,轻笑了两声说:“呵,你玩了一个夏天还没玩够啊?”我低头不语,妈妈这才认真看了我一眼,问我为什么。我



小声说,不为什么,就是怕上学。这时,爸爸也走过来安慰我说:“你的心情我理解,你到学校后,我们会经常去看你的。遇到什么学习和生活上的问题,随时打电话。”他们轮番安慰我一阵后,匆匆上班去了。

后来几天,只要烦得实在受不了的时候,我就倒一杯开水,抱在手里。如果这样还不能缓解我的痛苦状态,我干脆倒一盆开水,然后把双手放在里面,烫得又红又肿,虽然皮肤表面很疼,但心里却感到好受多了。我知道,这是一种不好的自虐心理,可处于我目前这种状态中,如果不这样做,我该怎么办啊?

专家点评

从余颖同学的来信,我们可以认定,她患了目前高、中、小学生较普遍的一个心理问题:开学焦虑症。“开学焦虑”是一种很常见的情绪障碍,“开学”本身就是一种压力——不论是恐惧开学,或是焦虑学校生活,或者害怕未来的陌生人际关系,内心都会形成压力。开学焦虑症状一般表现为:情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、厌食、注意力不集中、记忆力减退、不愿见人、失眠等。

余颖同学的开学焦虑症的起因,源于她从小在家“衣来伸手,饭来张口”的生活环境,当她收到大学录取通知书后,突然意识到,马上就要离开疼她爱她宠她的父母,她的生活谁来照顾?如果不幸被人欺负了怎么办等等。

后来,无意中的一次开水烫手,让她从中体会到了内心的快感,其实,这是因为肉体的疼痛转移了内心焦虑的一种代偿转移,从而有了自虐的心理渴求。

那么,类似余颖同学这种有“开学焦虑症”问题的人,应该怎么办呢?要想真正解决这个问题,仅靠余颖同学一个人的行为意识,是比较困难的,还得由父母共同参与。

一是从自由状态中走出来。如同余颖一样,终于过了一个没有作业、没有补习的假期,心也玩野,精神状态也松懈了,甚至斗志也玩没了。但假期结束,就意味着自己应该迅速从暑假那种轻松、自由的状态中走出来,适度紧张起来,开始确立入学后的新目标、新的学习规划,只有这样,才能对自己起到激励的作用,精神饱满地迈进新学期。

家长也应有所作为,及时纠正孩子的生活习惯。为了帮助孩子适应学校的学习和生活,最好在开学前几天制订一个和学校生活接近的作息时间表,每

天督促孩子按时起床、饮食,保证孩子开学后有旺盛的精力投入到新学期的学习中。

二是从掌握简单的生活技能、知识入手。每个学生从小学到初中,再到高中,虽然都在不断面对新的环境,但这种新的环境毕竟还随时在父母的呵护之下,大学生活是一种远离的陌生环境,会让许多掌上明珠们无所适从,孤援无助。因此,为了增强在新环境中的适应能力和自立能力,学生可以趁假期,主动向父母学习一些基本的生活常识和技能知识,比如洗衣、做饭、安全用电、缝补衣物、处理伤口、预防疾病之类,以增强学生独立生活的信心。

三是从鼓舞斗志、热爱生活入手。学生可以主动向父母了解一些大学生活的情况,以增进对新环境的理性认识。做家长的,可以主动与学生交流大学生活、学习的状况,与他共同畅想在大学校园里学习时那种美好高雅、奋发向上的感受,引导学生顺利走进新环境,给学生以信心。

四是先入为主,提前适应入手。假期,学生可以与父母一起到相关大学校园去走走看看,参观一下大学环境,亲自感受一下大学的生活氛围,如果有条件,还可以直接到学生将要入学的大学去,见一见大学老师,会一会学友,以弱化学生对大学的陌生感和紧张感。

五是从建立朋友关系入手。家长可以让孩子经常到同学家串串门,与将要分别的同学建立比较稳定的友谊,这既能帮助孩子学会如何处理人际关系,也帮助孩子在未来的生活中,一旦遇到什么困难和挫折,让他有一个倾诉的朋友,从而获得精神的支撑,增强克服困难和挫折的信心,唤起对美好生活的向往。





假如你正处于生活的

“锅底”

文/刘文波

小时候,读法布尔的《蝉》,很是惊异且感动于他对蝉生活习性的刻画,科学幽默,妙趣横生。感觉他就像蝉的邻居一样,蹲伏在它的一边,边吸烟边观察,和蔼亲切地注视着这位生活在我们窗前悬铃木、桂花树或者槐树上的近邻。蝉的生活细节一一在我们面前呈现:蝉在蜕皮时,“它会表演一种奇怪的体操,身体腾起在空中,只有一点儿固着在旧皮上,翻转身体,使头向下,花纹满布的翼,向外伸直,竭力张开。于是用一种几乎看不清的动作,又尽力将身体翻上来,并且前爪钩住它的空皮,用这种运动,把身体的尖端从鞘中脱出,全部的过程大约需要半个小时。”

在我们都昏昏入睡的时候,这位鹤发童颜、目光敏锐纯真的老者,一副法国南部乡间的朴素打扮,头戴宽边遮阳帽,脖系方巾,手里握着他的宝贝捕虫网,为我们守候着这一精灵的蜕变。法布尔因此成为最先看得到上帝微笑的人。

蝉从臃肿丑陋的黑暗之子变为浴光而飞的夏日歌者,用嘹亮的歌喉点燃了整个夏日的激情。虽然短暂,但却如阳光一样饱满金贵。而法布尔则引领我们进入生活的细处,他的一部《昆虫记》以细致的观察、翔实的记录、生动的文笔“集昆虫学和禀赋于一身、熔毕生研究成果和人生感悟于一炉”,以人性烛照虫性,成为科学界的一部奇书巨著。他本人就是阳光下蜕皮飞升的一只美丽的蝉。

而人类历史的长河里,也有无数人蜕化成蝉,借一双美丽的翅膀飞翔在众生的天空。

贝多芬是一只蝉。当一位贵妇问他,如何才能像他一样弹得一手好的乐曲时,贝多芬平静地回答,只

要你像我一样,每天练习八个小时,坚持二十年,你就会比我更出色。

当猝然失聪的黑暗潮水般地笼罩着他的后半生,贝多芬以音乐为歌喉,生命为琴弦,扼住生命的咽喉,弹出了人生的最强音,登上音乐的巅峰。因此,他是一只御风而飞的蝉。

二月河在未成名之前,曾是一个在几百米的矿井中挖煤的工程兵,整天在齐膝深的黑水里跌打滚爬。不屈于现状的他,发奋苦读,读尽了连队图书馆的所有藏书,又对古文产生了浓厚的兴趣。连队周围有很多破庙残碑,他不停地摹古碑,抄古书,精研历史。直到1986年,他以“二月河”的笔名发表了长篇小说《康熙大帝》,震惊文坛。

二月河曾经有一个“锅底法则”,那就是:生活就好比一口锅,当你处在锅底的位置时,只要你肯努力,无论朝哪个方向,都是向上的。

二月河拼命地挣扎蜕掉了束缚自己手脚的皮,也成为一只蜕化飞升的美丽的蝉。

2009年春晚,刘谦以优雅的谈吐、精湛的魔术征服了无数少男少女,一炮打响,红极一时。而又有多少人知道他背后的艰辛,在成名之前二十七年如一日的痴迷磨炼。

所以,我们每个人都是一只等待飞翔的幼蝉。而物欲捆绑了我们的手脚,名利蒙蔽了我们的的心灵,我们只能匍匐在地,蒙昧自得。要想蜕化飞升,就要忍得寂寞,耐得蜕皮的疼痛。蜕掉束缚我们的身心的甲冑,除去心灵的尘滓,蜕化成蝉。

人生如蝉,只有把痛苦饮下,才能打磨成飞升的羽翼,飞翔在众生仰望的精神天空。



我们常会感激月亮而忘记了太阳。

有一则犹太故事说，有一天，有人问一位老先生，太阳和月亮哪个比较重要些。那位老先生想了半天，回答道：“是月亮，月亮比较重要。”为什么？“因为月亮是在夜晚发光，那是我们最需要光亮的时候，而白天已经够亮了，太阳却还在那时候照耀。”

你或许会笑这位老先生糊涂，你不觉得很多人也是这样吗？每天照顾你、关心你的人，你从不觉得有什么，若是陌生人这样对你，你就认为他人真好；你的父母、妻子或丈夫一直在为你付出，你总觉得理所当然，甚至有时还嫌他们啰唆，一旦外人为你做出类似事情，你就受宠若惊，甚至会很感激。这不是跟“感激月亮，否定太阳”一样糊涂吗？

有个女孩儿跟妈妈大吵了一架，气得夺门而出，决定再也不要回到这个讨厌的家了！一整天，她都在外面闲逛，肚子饿得咕噜咕噜叫，偏偏没带零用钱出来，可又拉不下脸回家吃饭。一直到了傍晚，她来到一家面摊旁，闻到了阵阵的香味，真想美美地吃上一碗，但身上又没带钱，只能不住地咽唾沫。这时，老板亲切地问：“小姐，你要不要吃面啊？”她不好意思地回答：“嗯！可是……我没有带钱……”老板听了大笑：“没关系，今天就算老板请客吧！”女孩儿简直不敢相信自己的耳朵，她坐了下来。不一会儿，面来了，她吃得津津有味，开心地说：“老板，你人真好！”老板说：“哦？为什么这样说啊？”女孩儿回答：“我们素不相识，你却对我这么好，不像我妈，根本就不了解我的需要和想法，真气人！”老板又笑了：“小姐，我才不

过给你一碗面而已，你就这么感激我，那么你妈妈帮你做了二十几年的饭，你不是更应该感激她吗？”听老板这么一讲，女孩儿顿时如梦方醒，眼泪瞬间夺眶而出！顾不得还剩下的小半碗面，谢过老板，立刻飞奔回家。才到家门前的巷口，就远远地看到妈妈，正焦急地在门口四处张望，她的心立刻揪在一起！有一千句、一万句的对不起想对妈妈说。还没来得及开口，只见妈妈已迎了上前：“天哪！你一整天跑到哪里去了啊？吓死我了！来，赶快把手洗一洗，吃晚饭了。”这天晚上，女孩儿才深刻体会到妈妈对她的爱。

太阳一直都在，人就忘了它给予我们的光亮，当亲人一直都在，人却会忘了他们一直给我们的温暖；一个被照顾到无微不至的人，反而不会去感恩。是因为白天已经够亮了，太阳就是多余的了么？

回到家里，看见爸爸妈妈，你不妨大声地对他们说：辛苦了，爸爸妈妈，我爱你！

给你的另一半一个最深情的拥抱，一个真心浪漫的吻，谢谢她为你付出的一切。

找经常关心你的好友，谢谢他经常当你的“情绪垃圾桶”。

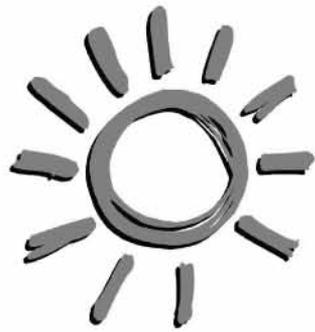
去找那些一直关心你的老师和领导，谢谢他们对你的指导与爱护。

给平日默默付出的你的下属一个温暖的鼓励，谢谢他们成就了你的成功。

真心付出，会让世界更美好；常怀感恩，能让你我更快乐。



你是否
忘记了
太阳



文/魏颖



替补也能成王牌

文水唇儿

有一朋友多日不见,竟然形销骨立,满脸忧戚,与其平素里红光满面谈笑风生是大相径庭,经我再三追问,才知道缘由:原来,朋友单位人事变动,连续代了两届科长的他,无论资历、业务、绩效,这次晋升科长是铁定的事,谁知上级临时改变了决定,任命别人为科长,而他还是副科长。黯然的他自嘲地说,自己只是一个“候补”,就好比体育赛场上的“替补队员”,永远处在绿茵场外,替人做嫁衣。他说着说着,便有了一种“人生在世不称意,明朝散发弄扁舟”的苍凉味道。

谁说替补就是替人做嫁衣?

记得在一篇文章看到这样的一句话:“涉过寂寞,盛极而开。”就好像那一粒被深埋了千年的莲子,在黑暗和曲解中默默历练着生命的隐忍和芳华,直到有一日冲破外壳的禁锢,它便立刻生根发芽,让生命的莲花以一种绝美的姿势盛开在世人面前。做“替补”,就是要学会寂寞,懂得积蓄,领悟韬光养晦、厚积薄发,在岁月的磨砺中为自己“补”上睿智与圆润,从而使生命“温润如玉”,仿佛粗糙灰暗的石头,当洗濯浮躁,经历寂寞的沉淀,时光的雕琢,方能让生命注入深沉厚重、晶莹润泽的品质。

朋友苦笑着对我说,这道理我懂,但做“替补”的总不能老是我吧?

这让我想起了2009年台球花式九球世界锦标赛冠军——刘莎莎,她来自农村,由于家境贫寒12岁那年便辍学在佳木斯一家台球俱乐部打工,干一些简单的服务工作。当有人知道她的梦想是想成为俱乐部的一名职业球员时,便揶揄她说,以你的技术,做俱乐部“替补”球员的“替补”吧!然而她不气馁,时刻追逐着梦想的起跑线,默默苦练,寻求机遇。2年后的某一天,恰逢俱乐部球员全部外出,只剩下了她这样一个“替补”的“替补”,面对客人的挑衅,硬着头皮的经理只好让她应战,万万没想到她一杆扫天下,五局全胜。荣升职业球员后,由于资历较浅,碰到大型比赛时她仍是一个替补,然而,她用行动实践了她的一句话:替补是条起跑线。终于在2007年,她的勤奋和出色引起国家队张树春教练的注意,为自己叩开了通往世界锦标赛的大门。

勤而补拙,勇于博取,越过替补这道“坎”,便是通往成功殿堂的坦途。然而,乐于替补,做“好”替补做“大”替补,立足于微小之处,同样亦能够一枝独秀。

凡是舞文弄墨者,谁不愿意自己的作品成为卷首,成为亮点,成为万人瞩目的经典大作。然而,却有一个人甘愿“舍繁华”而求“补白”,于报刊杂志的边角旮旯处,“补”上自己的“小豆腐块”,不求头版,不求醒目,用一种“绿叶映红花”的淡泊,书写着自己的笔墨人生。这个人叫郑逸梅,70年来他笔耕不辍,其小短文、小补白作品一直雄踞全国报刊杂志数量之最,至1988年,他个人文集的出版量就多达14类单行本,被期刊杂志界誉为“补白大王”。

也就在前不久2010年南非世界杯足球赛F组,斯洛伐克对战意大利赛事中,斯洛伐克替补队员库普内克在第一次上场替补前却被临时召回,而他却不愠不火,直到赛事快结束,他方又以替补身份换下了受伤的队友,然而就是他,在上场仅仅2分钟后的第89分钟,便以迅雷不及掩耳之势攻破对方球门,全场球迷为之惊呼,称其为“真正的黑马”。然而也就是这一进球,使得世界卫冕冠军意大利队彻底绝望,为这精彩的赛事画上了遒劲的一笔。

替补也能成王牌,于平淡处恪守追求,于寂寞处蕴藏精华,如一株传说中的天语之花,集万物灵气于一身,乍然绽放时,便一鸣惊人,艳绝天下。



与母亲通话有助于缓解紧张

文水杯

一项关于人类关系的研究显示,孩子在遭遇困难后,为了缓解情绪,接听妈妈的电话几乎与母亲的拥抱一样有效。

美国威斯康星大学麦迪逊分校的研究人员对61名需要当众演讲的小女孩体内的应激激素皮质醇和抚慰激素催产素的水平进行了测试。在这项实验中,年龄7至12岁的志愿者被要求当众发言,继而在观众面前接受口算测验。

研究结果显示,当这些女孩因为需要当众发言而变得紧张时,在唾液中检测到的皮质醇水平猛增。但活动结束后半小时内,那些与母亲有直接接触的女孩体内的皮质醇水平已经降回到正常水平。对于仅仅与母亲通电话的那组女孩,皮质醇水平需要稍长时间,大约一小时后才恢复正常,而没有与母亲进行任何接触的女孩,活动结束后一小时,皮质醇水平仍然高于正常水平的1/3。

同样,被母亲拥抱的女孩体内的催产素水平最高,其次是得到母亲言语支持的女孩。她们体内催产素浓度的上升在活动结束后仍然明显。既没有得到身体安慰,也没有得到言语支持的那组女孩,其体内的催产素仍然保持在很低水平。

催产素是有名的“拥抱激素”,它是一种只存在于哺乳动物中的促进快乐和信任感的生物物质。以前的研究已经发现,激素在身体发生接触时释放,有助于加强父母与子女以及夫妇之间的关系。而这项新的研究则证实了这种高效激素也可以通过言语激发。

开怀大笑的健身效果相当于慢跑

文/小越

一项新的研究发现,与在公园里慢跑一样,开怀大笑也能够为你的身体带来很多益处。

医生说,“开怀大笑”相当于“体内慢跑”,因为它就像适度运动一样,能够降低血压,减轻压力,并增强人体的免疫力。

研究人员要求参与研究的一些志愿者观看喜剧20分钟,然后按常规站起来。结果发现,他们的应激激素、高血压和胆固醇水平大幅降低。

研究人员说,开怀大笑能够降低心脏病和糖尿病的风险,还可调节人体的生命功能。开怀大笑还是在一天忙碌工作后解除压力的重要的方法。

研究人员指出,就像运动一样,开怀大笑也能够使人们的食欲增加。这意味着“开怀大笑运动”可能会成为一种减少心脏病和糖尿病的方法,对那些可能难以进行更多体育锻炼的老人来说,这尤为重要。

昏暗的光线使人变得不诚实

文/珍妮

研究人员在三个不同的实验中发现,当人们在光线昏暗的室内或者带着墨镜时,行为会更加自私和不诚实。

第一个实验是比较在光线明亮的屋子里和昏暗的屋子里的人的工作表现,发现后者更倾向于去欺骗、修改自己的工作业绩,以得到更多的金钱。

第二个和第三个实验是比较戴着墨镜的人和戴普通眼镜的人在玩电脑讨价还价游戏时的行为,发现前者明显比后者自私。

有人说,一盏好灯就是最好的警察,不无道理。



“男儿有泪不轻弹” 无异于慢性自杀

文/开心

中国男人实在是被传统观念给害了,什么“男儿有泪不轻弹”、“男人流血不流泪”等等,男科心理专家指出,如果悲伤时总是强忍泪水,压抑的心情得不到缓解,就会影响健康,长期如此,无疑是慢性自杀。研究发现,人悲伤时掉出的眼泪中,蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质,压抑物质积聚于体内,对人体健康不利。

男科心理专家指出,女子的寿命普遍比男子长的原因,除了职业、生理、激素、心理等方面的优势之外,善于啼哭,也是一个重要因素。不过,哭不宜超过15分钟。压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭,否则对身体反而有害。

近日,美国成瘾研究者指出,两种最新的网络成瘾正在困扰着越来越多的现代人——一是淘宝瘾,二是信息收集瘾。对此,北京军区总医院成瘾医学治疗中心主任陶然认为:“这两种成瘾的表现都是沉迷网络,背后却隐藏了诸多心理问题。”

“淘宝成瘾的主要是女性,其心理原因可以说与商场购物成瘾是一模一样的。”陶然说。在美国等发达国家,女性购物狂是很突出的问题。淘宝网等购物网站便捷、实惠、物品丰富,受到许多人欢迎。之所以会上瘾,陶然指出,要想戒除这些新型网瘾,首先要充实生活,比如增加兴趣爱好,学点儿琴棋书画,出去旅行等。其次,尽量建立自信,有健康向上的价值观,学习获取幸福和知足的能力。再次,获得强大的支持系统,尤其是要与家人保持良好的关系。

淘宝瘾成流行病 背后藏心理问题

文/羽飘

凤姐与“自大妄想症”

文/王月

近期有关凤姐的报道铺天盖地,对此,有网友惊呼,她肯定有心理毛病,心理学家认为,除却她有个人炒作的嫌疑外,她的行为类似自大妄想症。

郑州市12355青少年心理咨询中心主任袁林芳认为,“凤姐们”存在着表演型人格障碍。“患有表演型人格障碍的人往往通过一些不合常理的行为方式,引起别人的注意和关注,进而达到自己的目的。”另外,凤姐通过对自身状况的过度夸大,来满足自己的虚荣心,是内心自卑的一种体现,这些症状多半是从青少年的时候开始的。

那么,如何预防这些疾病的发生呢?袁林芳认为,保持一个良好的心态是最重要的。她说,目前社会各方面压力比较大,当人们遇到心理问题时,一定要学会排遣,比如和朋友一起唱唱歌、外出游玩等,千万不要死钻牛角尖。





互惠： “搅动”内心的一股力量

文/乔易



生日时收到朋友的礼物，你会准备在对方生日时也有所表示；销售人员常常给顾客一些好处，然后再宣传产品，如免费品尝、免费体验、赠送小物品等等；托人办事时，如果先施与恩惠，就会提高办事的成功率……现实中，不是每一个人都能说得出口惠的概念和原理，但相信我们肯定有过类似的“操练”。

什么是互惠原理？

互惠原理认为，我们应该尽量以相同的方式回报他人为我们所做的一切。互惠就是发生在人与人之间的彼此馈赠或应答，可以是物质的，也可以是精神的。或者说表面形式上是以物品为替代，其实质上是感情上的互动。比如说：建立关系、加深感情、引起注意、渴望被关照，或者是表达一种特殊的情意。

互惠行为通常是你来我往，或者是其中一方渴望达到你来我往的目的，受赠双方的具体关系决定着互惠的过程和效果。互惠行为可以发生在人与人之间，也可以发生在集团和集团、国家和国家之间，发生在凡是带有关系性质的两方面之间。

分析——互惠怎样“搅动”我们的内心？

说到互惠，我们很容易联想到一句成语，滴水之

恩，当涌泉相报。之所以称为互惠，是因为其中重要的一点是受恩惠者要回报，即便是当下不作出反应，也必须将施惠者的好处或恩德铭记在心，待日后某个时刻回报对方。因此，互惠行为在社会交往中发挥着积极作用。但你了解其中所包含的心理学知识吗？

1 铭记是一种心理成本。铭记某人的好处和恩典，心中不敢懈怠，类似于精神“负债”。如果施惠者是你的熟人，低头不见，抬头见，那就更会加剧心中的感激。因为不管互惠中的另一方是心甘情愿，还是有所期待，通常人们都认为别人的好处让我“分享”过，这一点是不应该被遗忘的。如果遗忘，不仅有可能被别人鄙视，做人很“没面子”，自己良心上也会过意不去。

2 因获得好处“内疚”。内疚是一种指向自己的心理不平衡状态。受惠一方有可能在不能拒绝对方好意的情况下，尤其是感觉受益太大，日后无法回报时，产生内疚感。反之，当事人如果感觉自己有合适的方式、有能力回报的话，也就是可以打破不平衡的状态时，内疚感会减轻。如此看来，适度的互惠行为最好预先考虑到双方的心理感受，而不仅仅是单方一厢情愿的举动。



③互惠行为“提高”依从性。面对某种情境,受人恩惠的一方出于感激,有可能会自觉自愿地顺从于施惠者一方的意志。当然,还会有另外一种可能,就是受惠者内心并不情愿,当事人出于无奈而表现出依从,实际上是退让妥协。

④恩惠削弱我们的选择能力。如果一个人先施予我们一点小小的恩惠(示好在先),然后再提出自己的要求(目的在后),会大大提高我们答应这个要求的可能性吗?是的,一般人会将前后过程联系起来作判断,因为在这个时刻,你的判断在一定程度上已经不完全是自己的了。承载恩惠,削弱了我们自己的选择能力,甚者还有可能成为控制他人的手段。例如,通信运营商经常会提供一些免费的天气服务,在客户免费享用一个月之后,就很难拒绝他们的购买邀请。

应用——生活中,我们该如何做?

对等的互惠。是否可以选择这样的行为:既有助于人,又不至于给对方造成明显的心理压力。比如说:同一办公室的人,年轻人主动为体力不支的年长者做一些事情,年长者回报以工作经验,使年轻人在职业成长方面获益。城市生活的人为外地打工者提供一些便利和照顾,外地人回乡探望时带些家乡特产回馈以表谢意。这类互惠形式的好处在于:一是重在感情传递,二是不因物品贵重而给对方造成心理压力。

低期待的互惠。尽管互惠原理中有回报规则,但施惠一方对自己的示好行为不要抱有高期望值。因为高期望是一种负担,过高的期望值容易导致挫败感。另外,等待本身也有一份沉重,假如对

方没有作出我们所期待的某种反应,施惠者也会感到不平衡。所以在生活中,人们既要接受互惠推动人际交往,同时也要懂得在互惠中少一些“一厢情愿”,避免日后自己认为“不划算”。

不被恩惠所左右。互惠借助某种方式传递给我们一种信号,实际上也是在要求我们“怎样”或“不能怎样”,也就是说,施惠者的行为通常是有意义的。作为受惠的一方,人们需要弄清楚对方的意图,根据自己真实的愿望选择接受或不接受,此时的选择意味着自己未来当怎样作出回应。如果有负疚感,或者感受到莫名的不爽、对施惠者的动机有质疑时,都不要只考虑眼下的需要,更不要贪图便宜,避免因此而受控于人,顺便说一点:善意的施惠是应该报答的,别有用心、暗算或诡计不在其中。

人与人之间的互惠,其美好之处是感受彼此之间的友谊和温暖。如果我们能从给予中得到心灵满足就可以了。回报只是一种可能,得到更好,说明你的施惠为对方领悟;得不到也不必计较,或许对方有种种原因未能体谅到你的恩惠,或者说你们之间缘分不深。当然,做到这些需要当事人有较高的境界,人格相对更成熟。





男性与女性的差异总是人们津津乐道的话题,诸如男人来自火星,女人来自水星,男人擅长数理化,而女人在语言与交流中的表现更优秀等观点已为大家所接受。因此,《为什么男人不会听,而女人不会看地图》等文章会成为畅销读物,这些发现在多大程度上有着良好的研究基础?真的存在男性脑,女性脑吗?男性与女性的思维方式的差异是由于脑不同吗?是否教学方法也要由性别来决定?

人的“性”(sex)是由他或她具有的男性或女性的生殖器官来确定的;反之,“性别”(gender)则是其自身的性心理体验。在大多数情况下,一个人的性和性别是一致的,但情况并非总是如此。一些具有男性生殖器官的人可能将自己视为女性,反之亦然。

性别有两个重要方面:性别身份与性别角色。性别身份是指对自己作为男性或作为女性的主观体验。性别身份是个人人格中的一个部分,是自我概念的核心成分。性别角色是指个体的所有行为表现为被社会文化所说的“男人气”或“女人气”的程度。因此,性别角色是你的性别身份的外在行为表现。性别角色在各种文化之间有所不同。

性别身份与性别角色



早在婴儿期就已形成性别身份,只要婴儿一出生(甚至有时在出生前通过超声波检测),人们便会根据新生儿的生殖器官将其认定为男性或女性。

性别角色是文化依据男性和女性的生物性别,期望其表现出的行为与特征。当代的研究则将性别角色看成是一个有梯度的连续体,即人会表现出不同程度的男性或女性特征。这种对性别角色的思考方式的转变有着两方面的原因:首先,男性与女性特征并非彼此对立,而是两个独立的维度。其次,男性或女性都能够同时体现男性和女性特征。已有大量的证据表明,同时拥有两性积极特征的人可能更适应多变的环境,因为他们能更灵活地应对生活中的挑战。

性别相似性与差异性

男女之间是否存在一些重要的心理差异?心理学家 Alice Eagly 以及 Diane Halpern 认为,了解性别差异是最根本的。他们提倡用科学的方法和标准来理解男性与女性之间的差异,但同时也须牢记,“差异”并非意味着“高低”。

体力和技巧的性别差异 唯有妇女才能怀孕、生育、哺育后代;男人的上肢力量比女人强,而且男人

男人与男性脑 女人与女性脑

文
张娟



能将物体扔得更远,更能精确地命中目标。身体和再生产方面的差异可告诉我们性别差异的某种起因。

认知能力和认知成就的差异 总体而言,男女在认知能力及学业成就方面的相似大于他们的差异。下表为男性与女性在认知方面的差异。

一般而言,女生得分高于男生的测验为:	一般而言,男生得分高于女生的测验为:
语言技能	空间及机械推理
阅读理解	数学成绩
拼写	科学成绩
言语及空间记忆	计算机科学
知觉速度	社会科学成绩
精细动作技能	电子、汽车和业务能力

情绪与社交行为的性别差异 与认知表现的性别差异相比,两性间的社交与情绪作用的差异往往更大。女性更温柔、友好、乐于助人、包容、信任、合作并能控制自己的情绪。男性则具有更为好胜、霸道甚至武断的特点。女性比男性更乐于同性之间的相处。虽然,男性、女性有各自的特点,但既有温柔体贴、乐群合作的男性,也有好勇争斗、咄咄逼人的女性。因此,知道一个人的性别并不能可靠地预言其人格。

一般而言,女性更可能会:	一般而言,男性更可能会:
温柔体贴,富有同情心	好胜且控制
乐群,友好	武断
信任,包容	容易犯罪(特别是性犯罪)
合作,和善	敢于冒险
间接的口头攻击	无缘无故的身体攻击
焦虑或抑郁	自尊强
善于隐藏自己的感情	

择偶和性行为的性别差异 在众多不同的文化所做的大量研究表明,男女两性在性行为以及配偶的选择上也存在差异。男性希望配偶年轻、漂亮,拥有良好的料理家务的能力。一般地说,男性易犯性猜忌,对伴侣控制欲强,但自己却能心安理得地随便发生性行为。反之,女性则希望配偶相对成熟,人品好,收入高。一般地说,与配偶的性外遇相比,女性更为担心自己伴侣的感情不忠,她们更愿与长期的伴侣保持亲密的性关系。

一般而言,女性更可能会:

- 喜欢成熟的配偶
- 喜欢有高收入潜力的配偶
- 选择人品好的伴侣
- 担心感情不忠
- 只与可能是长期的伴侣发生性行为

一般而言,男性更可能会:

- 喜欢年轻的配偶
- 喜欢漂亮的配偶
- 喜欢有良好料理家务能力的配偶
- 担心性不忠
- 有性猜忌,对其伴侣的控制
- 心安理得地随意发生性行为

为何男性和女性会存在如上所述的这些差异?进化理论认为男性和女性在生物遗传上的差异,经数千年的进化便造就了男性与女性行为上的性别差异;而社会学习理论认为行为上的性别差异是由与性别角色相联的社会学习体验所产生的结果。

人脑的性别差异

一般而言,从儿童期开始直至成年晚期,男性大脑皮层的面积比女性大10%,这种差异当归结于男性的大脑白质(有髓轴突)的体积更大。而“小灰质细胞”(灰质由神经细胞体构成)的数量则并无性别上的差异。在童年期,男女两性的大脑右半球都比左半球略大,且两性间无大小程度上的差别。但到了成年期,男性大脑右半球相对大些。这种现象比较有趣,因为大部分空间能力由大脑右半球而非左半球决定。因而,男性相对更大的大脑右半球与他们良好的空间能力是一致的。

在胼胝体上也存在性别差异。由2亿个神经细胞组成的束状体将大脑两半球连接起来,束状体在童年阶段逐渐增大,直到其传递神经冲动的神经细胞被髓鞘充分包围。在成人期,女性胼胝体的体积大于男性。这表明,女性大脑左右半球的整合程度可能更高。与这种可能性相一致的是,在执行言语任务时,在大脑的活动中可发现明显的性别差异。

在大脑皮层下区域也存在有趣的性别差异。随儿童年龄的增长,男性杏仁核的体积增长速度快于女性,到了成人期,男性杏仁核体积比女性大;相反,儿童期女性在海马的体积增长速度高于男性,到了成人期,女性海马的体积比男性大。杏仁核和海马的差异与先前描述的某些性别差异有着令人吃惊的一



成熟者的心理特征

文
李灵



阿尔波特是人格的特质理论的创始人,其研究范围十分广泛,曾花了不少精力投入“成熟者”心理健康特点的研究,正是因为这方面的研究使阿尔波特被列入人本主义的阵营。阿尔波特强烈反对弗洛伊德精神分析和行为主义的“残缺心理学”,认为健康者的人格不能通过对动物、儿童、精神变态者的研究引申出来,而只能通过对身体机能成熟的成人的研

究引申出来。

在积累了大量的机能成熟的健康成年人的研究资料之后,阿尔波特总结出以下一些结论性的意见:健康人的人格是不受无意识力量的支配的,心理健康者的功能发挥,是在理性和意志的水平上进行的。影响心理健康的因素,也主要是那些现实生活中正在发生变化和起作用的因素。

阿尔波特归纳出“机能成熟者”六种心理特征:

(1)自我扩展的能力。这就是说机能成熟者可以主动积极地参加各种广泛的活动。一个人对其实际活动(如工作与交往)和精神活动(包括理想、目标等)的参与性越高,其心理健康水平就越高。

(2)与他人关系融洽。机能成熟者需具备对别人表示同情、亲密或爱的能力。这意味着,他们能够同别人起到真正的相互作用,对任何人都能表现出温暖、理解和亲近。这种能力可以使他们容忍别人的不足与缺陷。

(3)情绪上存在安全感和自我认可。机能成熟者在内心可以

接纳自己的一切方面,不受个人的消极情绪支配,能耐受挫折、恐惧和不安全的情绪冲击。

(4)具有现实的知觉机能成熟者能够准确、客观地知觉现实,并且能实事求是地接受现实。如果知觉现实时予以歪曲,有时,甚至失去同现实的接触,那么,这就是心理变态的一种表现。

(5)良好的自我意识。机能成熟者对自己的所有优缺点都十分清楚,能准确把握自己的现实自我与理想自我,并能调整其相互关系。他们也知道自己心目中的自己与别人眼中的自己之间的差异。

(6)有一致的人生哲学。机能成熟者都形成了个人专有的技能和能力,他们着眼于未来,有长期的奋斗目标和工作计划,对工作有使命感,而且全身心地投入本职工作,努力使自己在某项工作中做出突出的成绩。他们有一种一致的定向,为一定的目的而生活,有自己的人生信念或人生哲学,以确保自己在人生的道路上不迷失方向。

致性。尽管杏仁核和海马与记忆及情绪都有关,但杏仁核与攻击性表达更有关,而海马则在日常的记忆以及抑制先前受到惩罚的行为方面起到关键的作用。因此,女性更好记忆表现,以及她们更能抑制及更低水平的攻击性,都与边缘系统的这些关键成分的性别差异相一致。在海马中也存在着可能与情绪的性别差异有关的结构差异。

尽管人脑结构的性别差异与行为的性别差异的相关性让人浮想联翩,但我们却不能得出男女行为与认知差异是由于人脑结构的差异造成的。人脑和人的行为都极其复杂,面对两者的关系我们还远未充分理解。此外,即便人脑与行为的相关性证明是有意义的,但对于这种相关究竟意味着什么我们仍不清楚。一方面,大脑的结构及生理上的生物学差异可

能是造成认知与情感差异的原因;另一方面,大脑的性别差异也可能是两性不同的行为和体验所造成的结果。大脑结构并非生而定型,而是可塑的,且一生都在变化。我们同样可以认为,是种种不同的经验造成了大脑的结构及生理上的改变。男女两性大脑的大部分差异直到成人期才明显的这一事实,与行为和经验的性别差异造就了大脑差异的这一可能性是一致的。

因此,人脑结构的性别差异影响男性、女性的行为差异,也可能是由于男孩、女孩的成长过程、文化期望、生活环境的差异,造成了男性、女性的行为差异。因此,对于解释性别的行为差异还有许多的研究要进行,现在就断定是人脑结构的差异造成了这些行为差异还为时过早。



剩男剩女的浪漫情怀



文/楠子



冷吗

我们宿舍的大伟是个EQ非常低的男孩,大学头三年,他一直暗恋同系一个女孩,却从未表白。

有一次那个女孩生病了,大伟陪她去医务室打点滴,并且静静地坐在她身边陪护。十分钟过去了,二十分钟过去了,俩人似乎都找不到合适的话题。

终于,大伟寻思着要打破沉寂,就问女孩:“你冷吗?”

女孩羞答答地回答:“冷。”
大伟大喜:“冷啊,那我给你捂捂?”

女孩脸红了,小声地说:“好。”
然后,大伟起身用双手一把捂住了点滴瓶。

回来娶你

薇薇跟同班的峰哥一向是死对头,见面就吵架,我们都笑他们是天生的冤家。

有一天上课,他们俩正好坐前后排,不知为何又掐起来了。峰哥突然扭过头,面红耳赤喘着粗气对薇薇说:“10年后我一定会回来娶你……”

薇薇一听,脸马上“腾”得变红了,她万万没想到自己视为天敌的峰哥居然会当众向她表白。

然后,我们都清晰地听见峰哥说完了后半句话:“——回来取你

狗命!”

今天的还没进炉

英语系某男一直纠缠我的闺蜜,整天厚着脸皮跟在闺蜜的屁股后头追问电话号码。终于,闺蜜在万般无奈之下,找到清明节在公墓买的一包面巾纸上的火葬场电话,抄下来塞给了那个追求者。

隔天,该追求者在校园里堵住我,非常迷惑地告诉我,他打电话去询问:“XX小姐在吗?”对方回答:“是昨天以前送来的吗?昨天以前的已经烧掉了,今天的还没进炉。”

投缘

我的室友暗恋一个女孩,鼓



起勇气问她究竟喜欢什么样的男生。

“投缘的。”女生答。

室友一脸沮丧，再次鼓起勇气追问道：“头扁的行不行？”

长久保存的东西

小红的男朋友是全校出了名的吝啬鬼，恋爱三年从没送过她礼物。小丽给她支招：“我上次暗示男朋友说，女人喜欢能长久保存的东西，结果第二天我就得到一串最新款的银项链，你也可以对男朋友如法炮制呀！”

小红说：“这招我早用过了，结果第二天我收到一包防腐剂！”

误会

我们宿舍最花痴的王哥有一次骑车上街，看见正前方有一个靓丽的女孩，心中大悦，一直尾随。

到了十字路口，女孩开始减速。忽然，女孩回头看看老王，并伸出右手对着他做招手状。老王大喜，想入非非，赶紧追过去和女孩并驾齐驱。女孩回首忿然训斥



道：“离我远点！不是已经示意你我要拐弯吗？”

张郎

我有个姓张的哥们，某日他和心仪已久的女孩单独在一起，俩人边吃小吃边聊天。

突然女孩叫了一句：“张郎！”他幸福得差点当场晕过去。谁知美梦醒得太快，女孩指着他手中的那块蛋糕，上面赫然躺着半只蟑螂！

医学生恋爱

在医学课堂上，一个男同学和他一直没追到的女同学分到一组做实验。男生问“到底我要怎么做才能打动你的心啊？”

女生义正言辞地告诉他：“老师不是刚刚教过了吗？要用电击。”

迟钝

小明暗恋一个女孩多年，终于鼓起勇气和她约会了。室友们强烈推荐他第一次约会得看电影，给女孩营造一个浪漫的氛围。

当天放映的电影是《第一次亲密接触》，排队的人那叫一个多啊。小明担心买不到票，看见有两个售票窗口，就对女孩说：“我们一人排一条队吧。”女生欣然答应了。

一个小时后，当小明好不容易从人堆里奋勇杀出时，女孩已经静静地微笑着站在进场处等他了。于是，小明激动地奔过去，对女孩说：“今天这么多人排队，这部电影一定不错！对了，我的票是第26排，你的呢？”

错别字

阿秀一脸担忧地对室友说：“怎么办，有个追了我好久的男生突然说要杀了我！”

室友疑惑地问：“你怎么知道他要杀你？”

阿秀答：“他给我发的短信里写得清清楚楚！”

室友说：“短信？”

阿秀掏出了手机：“是的，你看他写的：‘见面时我一定要刎你。’”



从此， 你是我们的小女人

文/童话

■
小时候，他觉得她没出息。她瘦小，胆子也小，没一点儿主心骨，家里大事小事都要父亲拿主意。外面的活儿是父亲的，家里的家务事她也干不好，连饭都做不可口。如果没有农活，父亲干脆连饭都做了。他觉得，她和他们一样，都像父亲的孩子，父亲不仅照顾他们，还得照顾她。

有一天，邻居家女人找上门来，因为哥把人家孩子打了。

面对邻家女人的气势汹汹，

她完全傻了，当时就他和她两个人在家。她慌里慌张地推着他去找父亲，一边推他一边朝后缩着身体。倒是他，挺着小胸脯，瞪着女人质问：“谁让你儿子欺负我了，我哥打他，活该。”

女人的怒气更大，冲着她大喊大叫，她吓得一句话都说不出来，站在那里快要哭出来了，用眼神求着他去找父亲。

父亲回来，三言两语把事情摆平，还跟那女人说：“以后再有这样的事，别上家里找了，你找

我，我收拾他。”

好在有事事能定夺的父亲，地种得好，又有手艺，农闲时组个建筑队，十里八乡地给人盖房子。但父亲从不走很远，每天再晚也要回家。

■

他以为日子会一直这样过下去。可是在他13岁那年，父亲因为车祸离开了人世。

那年他读初一，哥哥读高一。

他和哥哥哭哑了嗓子，哭得昏天黑地，年少的心，疼痛而绝望。

亲戚乡邻赶过来帮着料理父亲后事，他们的口气几乎一致，带着无限同情和无奈：一个这样的女人，带着两个未成年的孩子，日子怎么过下去？

他这才下意识地去留意她，他们的母亲，在刚得到父亲出事的消息时，一声没出就晕倒在地上。之后，在送别父亲的那三天，她始终没有说过话。40岁不到的她，一夜间，生出了参差白发。

那天晚上，他和哥哥听到了她和外婆的对话。

外婆说：“别让栓子念书了，让他回来帮你干活。”

她不说话。栓子是哥的名字。

外婆又说：“农村的孩子，念那么多书也没有用，再说，就算考上大学，你拿什么供他？孩子大了懂事了，不会怨你……”

他和哥下意识地对视了一眼，他看到，哥的眼神有些慌乱。

她却忽然开口了：“可是他会怨我，他说，要让俩儿子都上大学。”

那是他从来没有听过的口吻，很轻，但是很坚决。

她说：“我能供他们，我能行。”



哥转头对他说：“柱子，我不念书了，你好好念，以后考大学。”

他心里难受极了，不知道该说什么。这时他听见她说：“我一定行，我不能让孩子退学，他们读到哪儿，我就供到哪儿。”

他和哥又对看一眼，哥先哭了，然后，他也哭了。

那天晚上，他依稀感觉到有人走进来，在他和哥睡觉的小屋里坐了好久。早上醒来，他听见哥说：“我做梦梦见妈进咱屋了，坐了好半天。”他说：“我也是。”

三

安葬父亲后的第三天。按家乡风俗，她带着他和哥去给父亲上坟。

她要他和哥在父亲坟前跪下。她说：“跟你们爸说一声，你们会好好念书，会考上大学，考到你爸说的省城里的大学。”

他先说了。哥却没开口。

她说：“栓子，跟你爸说，你爸听得见。”

哥忽然回过头：“妈，我不念书了，我跟你一起种地供弟弟。”

“不行！”她厉声说。

“妈，你就让我退学吧。”哥的声音有些轻颤，“我不想上学了，我早就上够了。”

他没想到，从来没有动过他们一个手指的她，忽然抬手给了哥一巴掌。

那一巴掌，他愣了，哥也愣了。她却神情平静：“如果你们谁不好好上学，谁要退学，你爸不会原谅你们。”

四

她真的没有让哥退学，甚至不准哥每个星期天都回来。她要哥在学校复习功课。

他读初一，每天一放学，匆匆就往家跑，他不知道没有了父亲

的家变成什么样子。

那天回到家，门锁着。他不知道她去了哪里，打开门，看到院子很清洁，几只鸡被网在南墙边的空地上，柴堆旁有刚下的两只鸡蛋。猪圈里的猪许是饿了，用力拱门。角落里堆着劈好的木柴，横在中间的铁丝上，晾着洗好的衣服……一切，都和父亲在的时候一样。

他推开屋门，闻到刚蒸好的馒头的香味。然后，他听见了她在外面喊他的名字。

她回来了，瘦小的身体扛着很长很重的锄头，胳膊上还挎着竹篮，里面是新鲜的青菜。她头发有些乱，衣服上有土，脸上有汗。

“妈，地不刚锄过？”他过去接她肩上的锄头。她笑笑：“草长得快，你爸说过，三天不锄草，草就会比庄稼高……你等我把猪喂上咱就吃饭。”她说着飞快进了西屋，然后拎出——桶猪食——那么大那么重的桶，父亲在时，她从来没有拎过。

他赶紧过去帮忙。她推开他：“脏，快洗手去盛菜，菜在锅里热着。”他看着她的背影，熟悉而陌生的背影，呆了片刻。

那天吃过饭，他做功课，她在旁边编那种玉米皮的工艺包。那是她跟着村里其他女人揽的活儿，编一个包可以赚五块钱手工费。她的动作很快很利落，却很安静，只有轻微的声音。

把所有功课做完，已经很晚，她催他去睡觉。他答应着去睡了，半夜醒来，看见外屋灯还亮着，他悄悄打开门，她还在那里干活。

五

没有了父亲的家，她开始承担起父亲曾经做过的一切。庄稼茂盛地生长着，家里的猪下了一

窝猪崽，她编包赚的钱存在一个存折上，从来没有动过。那些鸡和鸡蛋是他和哥最好的营养品，将他们养得高大健壮。

他和哥好像忽然都长大了，只要回家，就拼命帮她干活，但很多时候她都不允许，她只让他们念书。

她变得无比倔强，难以说服。只是她很快苍老下去，40多岁的女人，皮肤粗糙，面容黝黑，白发越来越多。

有一次，他周末回来，意外地看到她的额头上有一道清晰的血痕。他问她，她说是个不小心磕到了，后来他才知道，是因为她和别人打架了，一个喝醉酒的男人不怀好意地在一天晚上敲家里的门，并在门口乱喊乱叫。她拎着菜刀就出去了，把男人追得很远，挥刀的时候不小心碰到了额头。

他没听完就跑进厨房摸出刀来就朝外跑，他要去找那个男人报仇。

他根本没想到她可以跑那么快，有那么大的力气，三两下就夺下了他的刀。

他喊着：“妈，我要杀了他。”

“混账话。”她摸紧他的手腕，把他扯回了家，并严厉地警告他，这件事不许告诉你哥。然后她把一碗红烧肉端到他面前：“吃吧，长成男子汉，就没人敢欺负你妈了。”

他赌气一样大口朝嘴里塞肉，塞着塞着就被噎住了，趴在桌上哭了。她伸过手去揉他毛茸茸的短发：“放心，以后没有人敢欺负妈。妈有俩儿子呢。”

他哭得更厉害了。

六

这以后，他更加努力念书，回家，即使她不让，他也偷偷地帮她干活。（下转第24页）



我们光着脚丫

，轻巧地错过彼此

文/风为裳

☆ 历史出糗事件 ☆

帮帮过生日时，七扭八歪地凑了两桌同学吃饭。人多热闹，反正他是有钱人，不在意多双筷子。

袁静好就是七扭八歪拉进来的。大家都在高谈阔论时，静好很没淑女风范地对那条浇汁鱼大下其手。那帮人不知怎么谈到司母戊大方鼎，另一人问这是啥玩意儿，有人忙把袁静好推出来：小静，快告诉他啥是司母戊大方鼎！

袁静好正在找鱼鳃边最好吃的那块肉，随口说：你连司母戊鼎都不知道？那可是我们国家著名的……鼎啊！

空气骤然凝固十秒，打破这凝固的是袁静好身边的眼镜男，他忍，他忍，他忍忍忍，可笑还是水漫金山般溢出来。揶揄袁静好回答问题的人笑得涕泪横流，说：袁静好，你还是历女！

袁静好反问：你们中文系的，谁能给我解释一下什么是小猫吗？你们数学系的，谁能告诉我为什么 $1+1=2$ 吗？你们学英语的能说清为啥OK代表好的意思吗？

大家面面相觑。

话题很快扯到别处，倒是袁静好旁边的眼镜男伸出手说：鼎同学，我是物理系的沈水榭。亭台楼阁的榭。

袁静好慢半拍才想起人家还伸着手呢！袁静好没有伸手握他的手，她的手……拆鱼头来着。她只是冲他笑笑，继续吃她的鱼头。

沈水榭的电话响了，袁静好终于可以安静地吃鱼了。

那顿，吃饱喝足的袁静好提前离席，正好撞上接完电话的亭台楼阁的榭，他说：一起吧！

☆ 草莓救星 ☆



生日过后，帮帮竟然不走寻常路地追起了袁静好。

袁静好站在洗手间的镜子前看自己，怎么看怎么觉得帮帮的追求是个阴谋。有钱人就是爱挑战高难度，美女成了囊中之物，便想换口味了。自己太过平凡，中人之姿，脸上草莓一样有些小雀斑，戴黑框眼镜，如果沈水榭追自己，还差不多……

袁静好冲镜子吐了下舌头，干吗轻视沈水榭？转念又一想：干吗轻视自己？

无论袁静好怎么看得起自己，无数美女实践出来的历史经验还是告诉她：她不只是炮灰，还可能是笑柄。袁静好从小就不相信童话故事，她从没做过灰姑娘的梦。

所以，她站在了沈水榭面前，她说：以你的宇宙观来看，做一颗草莓的救星有难度吗？

沈水榭没明白她说什么，但她能来找他，他还是很高兴的。

沈水榭听完静好的叙述，才明白她是想利用他赶走帮帮，心里高涨的快乐有些退潮，但转念一想，被利用还不是有利用价值？

沈水榭演得很敬业，每天按时按点地等在袁静好楼下，帮帮见了沈水榭大咧咧地说：公平竞争。沈水榭很淡定地笑：你没机会的。

袁静好从楼上下来，冲帮帮点一下头，直奔沈水榭，问看什么电影，《博物馆奇妙夜》？好啊好啊！看《博物馆奇妙夜》，沈水榭才知道这姑娘果然是历女，知道的真多啊。他看过这电影，讲给她听，她便能指出人物的背景。

从电影院出来，空气里有甜腻的花香。不知怎么袁静好心情差了起来，她说：这样做我的挡箭牌会影响你找女朋友吧？

沈水榭低头沉吟了一下，袁静好转身就走。沈水榭追，说：你这姑娘脾气越来越坏了。那几天，袁静好的心情一直很差：沈水榭说那电影他看过，他肯定跟他喜欢的女生一起看的吧？

帮帮在袁静好这碰了几次钉子，那天，他带了个辣妹从袁静好身边“飞”过，他没瞅袁静好一眼。袁静好满怀惆怅，不是因为帮帮终于放弃了她，而是，帮帮不再追她了，她也就没有跟沈水榭继续演戏的必要了。

那晚，她戴了隐形眼镜，化了淡妆，约了沈水榭见面。

她递给沈水榭一个小盒子，说了谢谢。沈水榭拆

开盒子，里面是手工缝的笔记本内胆包，粗糙得很可爱。沈水榭问袁静好是不是挡箭牌的利用价值没了。袁静好很认真地点了点头。

沈水榭说：那正好，从今天起，袁静好，做我的女朋友吧！袁静好的耳朵没听清，沈水榭说：我的意思说，我们可以继续假戏真做。

这回袁静好听清了，去吃水煮鱼时，两个人的手牵在了一起。

袁静好注意到，沈水榭没有说她很漂亮。她安慰自己：自己一向都不是以貌取胜的，在意这个干吗呢？

☆价值观到底想怎么样☆

做沈水榭女友的第十天，袁静好的心就凉了半截。沈水榭送她一部3G苹果手机，那机子静好的室友有一部，不便宜。

袁静好到底没拿，他们才刚刚开始，她不想收太贵重的礼物，这人情她欠不起。沈水榭很不高兴，他说：我没觉得这礼物比那只电脑包贵重。不欢而散。

室友听她讲了这事儿，大嚷：袁静好，你是装傻还是真傻，你看沈水榭的穿着，都不便宜呢！袁静好大惊，她觉得沈水榭总是一身运动休闲装，很普通啊！室友撇嘴，名牌好不好，哪件都在上千块。

静好果然就给郁闷着了，仔细想想也是，能在帮帮生日宴上出现的人，除了漂亮女生，大概也是要有有些身家的。自己能去，还是借了帮帮前女友的光。

室友劝静好不用因噎废食，沈水榭低调不花心，有钱算什么问题？话虽这样说，静好的心里还是有根鱼刺横在那儿。

她跟沈水榭约法三章：恋爱期间，所有的花费都AA制。沈水榭很不屑地看着静好，说：你是不是自尊心太强了？

静好转移话题，她说：我平凡到你都觉得我不用赞美吗？

嗯？沈水榭不明白她的话。

我摘了眼镜，你视而不见。

沈水榭被静好气乐了，他说：我不说，是因为我觉得你戴眼镜也挺好看的，你脑子里都想什么呢？他弹了静好的脑袋一下，静好眼里的眼泪没流出来就笑了。

沈水榭说：我真的没把钱太当回事，我喜欢你，什么都比不上你高兴。这话说得很动人，但袁静好想，那真是有钱人的想法。



吃饭买单时，看着袁静好很认真地把饭钱一分为二，沈水榭很气，他说：你那价值观到底想怎么样？

袁静好只是想安心。可是，她还是会做噩梦，梦见同学指指戳戳地说：你看她，长得丑还想嫁富二代……静好醒来，眼泪打湿了枕巾。

☆时代很大，爱情很小☆

袁静好知道沈水榭很努力不让她觉得不舒服。他们不去高档的餐厅，他甚至害怕袁静好会回送给他同价值的礼物，他连礼物也不送了。即便这样，静好和沈水榭还是吵了起来。

网上热议女研究生杨元元自杀，沈水榭说：干吗不先解决生存问题，非要那么为难自己？静好好斗的公鸡一样，说：难道贫穷就要放弃梦想吗？你别高高在上吃饱了饭指责人家！两个人不欢而散。

她给家里打电话，妈妈让她过年别回家了，姐姐一家跟妈妈挤在一间三十几平方米的小屋里，静好知道自己回去根本没地方住。

哭了一场，出去看看寒假有什么工可打。路过图书馆的回廊，静好看到沈水榭跟一漂亮女生有说有笑地站一起，那女孩伸手拍着他的肩膀，很熟络的样子。

静好赶紧闪开。

傍晚时分，水榭来找静好，他说：静好，其实，跟你在一起，我很累……我看得平常的东西，在你面前，我都得小心翼翼……

静好面带微笑地扬起脸，她说：沈水榭，我们分手吧！说完，头也不回地往寝室跑。

那段日子，袁静好停掉了手机。她接了两个家教，每天一放学就赶场一样。沈水榭等过她几次，她都没给过他说话的机会。

沈水榭写过一封邮件给静好，鼠标在那邮件上停了好半天，她终于还是没打开。

寒假快要来时，静好办了休学手续。临离开学校那晚，她找了几个朋友吃饭，在校外不远处的小餐馆。

去洗手间时，她见到了沈水榭。沈水榭喝得有点多，他舌头很硬地说：袁静好，你有什么了不起？

袁静好去扶他，他推开她，仍是念叨那一句话。

袁静好头也不回地跑出餐馆。

天很冷了，路上行人很少。袁静好的眼泪一直一直往下掉。就在她跟沈水榭分手的两周后，她的母亲心脏病发作，过世了。静好退学，是要照看80岁的外婆。而这些，静好是不愿意跟沈水榭说的。

在巨大的时代面前，人变得很渺小，爱情变得很渺小。

离校前的那个晚上，静好点开了水榭的邮件，他的邮件里说她提分手的那晚，他是想说要让她见见他的家人的，他的妹妹来学校时，他跟她说了……

明日天涯，她跟他，终将南辕北辙。

也许真的不是钱的问题。

(上接第21页) 外婆和舅妈来过几次，都是劝她再嫁。邻村有个木匠，手艺好，家里也富裕，只是腿脚不好，一直没娶上媳妇。外婆说：“不管怎样，能帮你养孩子……”

她们说什么，她都两个字：不嫁。

慢慢地，没有人再来说什么。她就那样带着他和哥一天天过了下去，以父亲的坚强，甚至比父亲更加坚强。

两年后，哥考上大学时，他考上了县城的重点高中。三年后，他也考上了大学，和哥同一所学校，是省城最好的大学。

那是父亲离开的第五年，开学的初秋，哥带着他去学校，她站在门口，送他俩走。她只站在门口，多一步都不再朝前迈，脸上带着笑，口气很轻松：“走吧走吧，都走了，妈就省心了。”

他和哥，却好久迈不出自己的脚步。

18岁的他已经懂得，柔弱的她在父亲离开后，几乎是在一瞬间聚集起了一个母亲全部的坚强，把自己变成了一棵坚实大树——而这棵“大树”，不及他的肩膀高，腰身微微弯曲，消瘦并苍老，似乎将要枯萎倒下。

眼泪蒙住了他的眼睛，他忽

然再也忍不住，冲过去一把将她抱拥在怀里，喊了声妈，就再也说不出话，只是收紧了自己的手臂。然后，他感觉到哥在身后抱住了他和母亲，哥也用了很大的力量。而母亲柔弱的身体在他们兄弟俩的怀抱里微微颤抖。

此时，他们都在用同一种方式传递给母亲。他知道，那是他们此刻一样的意愿：从此以后，要用所有的爱回报她，保护她，让她重新做回那个柔弱的只懂得依赖的女人；从此以后，她是他们必须要全力宠爱的小女人。他们要成为她的大树，让她依靠。

他知道，他们做得到。



弗洛姆《为自己的人》 对大学生的启示

文/李嘉树

大学生活是自由自在、轻松快乐的。但大学生生活中的这种自由也引发了不少大学生的困惑，因为所面临的选择实在太多了。当面对眼前各式各样的可能性，又没有人能明确给予指导时，大学生往往会感到无所适从。这就是大学生的迷茫，是许多大学生难以承受的生命之轻。

如果你也正面临这种迷茫，想要寻求指导的话，不妨阅读弗洛姆的著作《为自己的人》。弗洛姆(Erich Fromm, 1900-1980)是一位精神分析心理学家，也是一位人本主义哲学家。他密切关注现代人的精神问题，并且结合马克思的社会政治理论和弗洛伊德的精神分析理论，创造了独具特色的人道主义伦理学体系，被誉为“精神分析社会学”的奠基人。《为自己的人》是弗洛姆的代表作，书中详尽阐述了弗洛姆的人道主义伦理学和人格理论。弗洛姆对现代人的精神问题作了深刻的剖析，指明了现代社会和青年人所面临的问题，对当代大学生有着意义深远的启示。

一、创建属于自己的价值体系

弗洛姆划分出了两种基本的价值体系：人道主义伦理学和权威主义伦理学。在权威主义伦理学中，价值是由权威制定的，权威及其所制定的价值体系是不容置疑的。在权威主义的体系之下，顺从权威是最大的善良，反抗权威则是不可饶恕的罪恶。弗洛姆尖锐地批评这样的权威主义价值体系，坚持人要是由自己而不是凌驾于人的权威来制定自己的价值体系。这就是弗洛姆的人道主义伦理学。人道主义伦理学认为，人是判定善恶的标准，对人有益的就是善的，对人有害的就是恶的。并且，价值体系需要每个人凭借自己的理性探索才能得以建立。

大学生在进入大学之前，父母和老师已经为其明确了价值观，就是获得好成绩，考上理想的大学。所以，那时并不需要依靠自己去寻找方向，只要为了已经规定的目标努力奋斗就行了。





而进入大学之后,目标已经达到,旧的价值体系已经不复存在,而新的价值体系又没有建立起来,这一点正是导致大学生迷茫和困惑的原因。大学生要走出迷茫,就需要凭借自己的理性来积极思考自己的奋斗目标,同时通过与师长、同学交流或阅读经典著作来作为自身的参照,从而建立起自己的新的价值体系,明确自己追求的目标。只有这样,大学生才能够走出迷茫,并规划自己精彩的大学生活。

二、认清真正的自身利益

生活为了什么?这或许是处于“迷茫期”的大学生最喜欢问的问题。在进入大学之前,父母和老师告诉我们,生活的目的不应该是自己,而应该是为超越自身的东西服务。例如,献身于集体和社会是光荣的,而为了自己生活则是自私可耻的。然而,在进入大学、接触社会后,大学生发现社会现实中的人们争相追求着金钱和地位。许多渴望“成功”的年轻人在白领的岗位上起早贪黑,为了高工资甚至不惜抛弃自己的健康和时间。面对这样大的反差,大学生困惑了,生活究竟是为了什么?在这个问题上,弗洛姆有自己独特的见解。

首先,弗洛姆坚持认为生活是为了自己。幸福的生活必然是一种“自爱”的生活。同时,自爱与自私不同。自私者看上去处处为了自己,实际上却抛弃了真正属于自己的利益。弗洛姆一针见血地指出,对自身利益的错误认识正是困扰现代人的问题所在。现代社会中,人们对自身利益的认识发生了重大的扭曲,个人利益逐渐等同于金钱、权利和成功。而一旦将它们作为生活目标,就会导致许多人不顾一切地去追求那虚假的利益。为了金钱、房子、汽车以及其他一切自身之外的事物卖命,就是不为自己。

要过上一种幸福而又充实的生活,首先必须探索什么是自己的真正利益。对于这一点,每个人都会有与众不同的答案。大学时期是个人发展至关重要的一个阶段,大学生除了要努力学习知识和培养专业技能外,还要面对的一项艰巨任务就是规划自己的未来,并且在众多的可能性中选出适合自己的道路。要顺利完成这一任务,需要大学生在实践中去发现:自己真正需要的是什么?自己的天性适合干什么?大学生只有在实践中认识自己,明确自己真正的利益,才能作出正确的选择。这是弗洛姆给大学生的第二个启示。

三、过建设性的生活

怎样的大学生活才算是精彩的大学生活。这是另一个大学生很想知道的问题。弗洛姆认为,精彩的生活是一种“生产性”的生活。生产性是指人和世界积极的相互作用。一方面,人以本来面目来认识世界、接受现实;另一方面,人积极地运用自身的力量来改变世界,使世界丰富多彩。在这样一种建设性的过程中,一个人能充分地开发自己的潜能,同时也能更清晰地认识自身。可以说,这既是一个“认识你自己”的过程,又是一个“成为你自己”的过程。在生产性生活的基础上,弗洛姆又进一步提出,真正的爱是“生产性的爱”,即为所爱的对象无私付出,真诚地关心所爱之人的成长,并对其发展负有责任。真正的思维是“生产性的思维”,即从主客体之间的关系去思考,而不是消极地接受知识。总而言之,生产性的生活是一种富有建设性的生活方式。在这一过程中,人们的潜能得到了充分发挥,对世界的理解和自我认识也更为深刻。

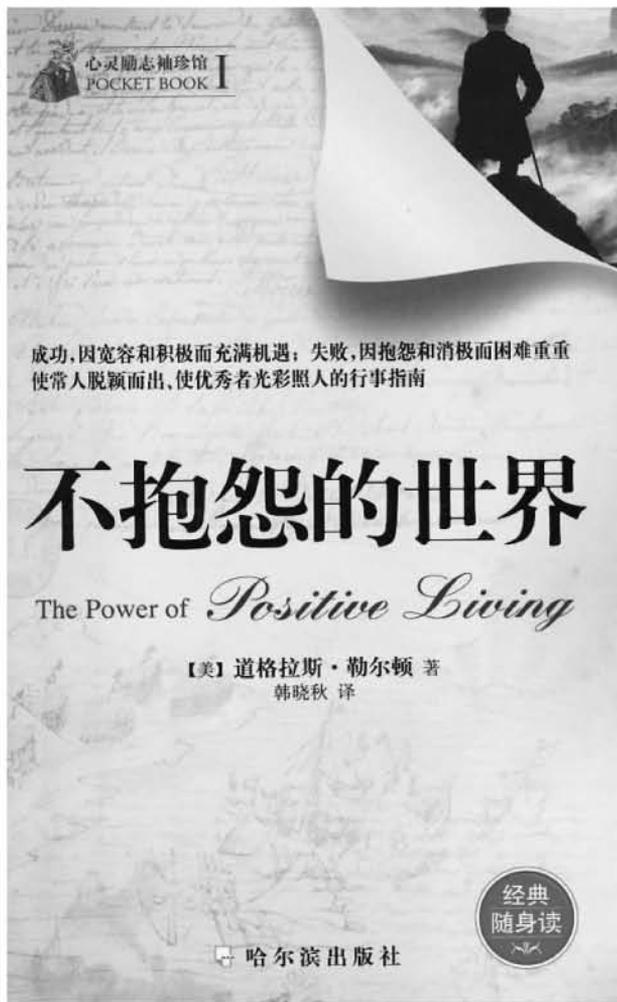
大学生可以自由地选择适合自身的发展方向。然而,真正精彩的大学生活必须是建设性的,这就要求大学生积极地发挥自己的能力,投入到各种各样的活动中去,在实践中开发潜能、了解社会、认清自我。精彩的大学生活不在于“得到了什么”,而在于“做了什么”。衡量大学生活是否精彩,不在于赢得了多少奖学金,或是取得了多少考级证书。大学生真正应当关心的是,自己是否全身心地参与到了专业学习和各项活动之中。是否在大学里锻炼培养了自己的各项能力。这样的生活才能称得上精彩的大学生活,这是弗洛姆对大学生的又一个重要启示。





读《不抱怨的世界》

文 / 张慧



要一个人“不抱怨”很难,在生活上遇到任何的不顺遂,发发小牢骚、吐吐苦水,似乎是一件理所当然的事。但是别忘了一个重要的理论——“吸引力法则”,要知道,当一个人在说些负面和不快乐的事时,就会接收到负面和不快乐的事,例如:当女人常抱怨世界上没有一个好男人的时候,就已经在心里种下了一个“不相信有好男人”的因,所以即使遇到了好男人,可能也打从心里怀疑,这样即使遇到了 Mr. Right,也可能会错过吧;同理,如果多说一些感恩的事,则会为自己引来更多喜乐之事。这样,你要选择抱怨还是不抱怨?

这书给我印象最深的,是结尾的一句话:你自己就是一种祝福!

很多人每天抱怨东抱怨西,怪物价高、抱怨老板不加薪。不过,现在有一项“不抱怨运动”正在全球八十多个国家推行。很简单,在手上戴上手环,每次抱怨或指正别人就要换手环,得连续不抱怨 21 天才算成

功。

有两件事,我们大多数人都会同意:1.这个世界有太多的抱怨。2.我们过的不是我们想要的生活。然而,形成抱怨的原因是什么,我们为何会抱怨,我们以为抱怨能带来什么好处,抱怨是如何破坏我们的生活,而我们又要怎样让自己和周遭的人停止抱怨,为什么我们过不上我们想要的生活?而这些问题是威尔·鲍温 (Will Bowen) 的《不抱怨的世界》一书及他发起的“二十一天不抱怨运动”要回答的。

按照韦氏辞典的定义,抱怨 (complaint) 有两重意思:表达哀伤、痛苦或不满,提出正式的控诉或指责。根据抱怨对象的不同,抱怨还可分成对自己的抱怨和对他人、外界的抱怨。

鲍温认为,我们之所以会抱怨,就和我们做任何事情的理由一样:我们察觉到抱怨会带来好处。许多抱怨涉及了从他人身上诱发特定的人际互动反应,



例如同情或认可。比如说,人们可能会抱怨自己的身体健康,却不是因为真的觉得生病,而是“病人的角色”能让他们取得附带的好处,例如他人的同情,或是可以避免反感的事件。作者鲍温现身说法,讲述自己13岁参加中学舞会,因害怕邀请女生跳舞,转而抱怨自己太胖,女生是不会接受他的邀请的,从而引发同学们的同情并避开了这件害怕的事。自此他犯上了“抱怨上瘾症”,以后的日子,无论是工作上,还是人际关系上的问题,他都归因于他的体重。

我们抱怨他人的原因之一,是要让自己在互相比较之下,显得更为优秀。当我指出你的缺点时,就是在暗示我没有这样的缺点,所以我比你优秀。抱怨的背后是自夸和吹牛,而没有安全感、质疑自己的重要性、不确定自我价值的人,才会吹牛和抱怨。我们自觉不配得到想要的东西,缺乏自我肯定,便藉由抱怨把自己想要的东西推开。在我们的抱怨中,我们也对世界传递出自己是受害者的讯息,而这么做,也将会为自己引来更多的加害者。

让我们把生命看作是一个连续不断的选择过程,在每一个选择关头都有前进与倒退的冲突。有时可能会走向防卫、退缩,有时也会向成长迈出一步。而成长包含了走向未知,常常要放弃熟悉的生活方式,结果我们倾向于害怕成长。我们其实是在拒绝、反抗我们的伟大潜能,对这种逃避成长的倾向,马斯洛命名为“约拿情结”。抱怨是“约拿情结”的体现,它源于自我价值感低落,它是安全的,它属于低能量层次的对话,不会威胁到彼此;通过抱怨,人们逃避生命的拓展、成长与改进。

依据自身的“抱怨上瘾症”疗愈经验,鲍温总结出走出不抱怨的四个阶段,即无意识的无能,有意识的无能,有意识的有能及无意识的有能。他认为要成为不抱怨的人,就要历经每一个阶段,一步都不能省却。你不可能跳过这些阶段,直接达到永续的改变。

在“无意识的无能”阶段,你对自己的抱怨(无能)毫无所觉(无意识)。此阶段抱怨就好比口臭,当它从别人的嘴里吐露时,我们会注意到;但从自己的口中发出时,我们却充耳不闻。

在“有意识的无能”阶段,你对自己的抱怨(无能)已能有所察觉(有意识)。你能察觉到周遭及自己的抱怨,你身边都是一些爱发牢骚、怨声载道的人,你和你的朋友在一起时讨论的主题往往演变成一场抱怨比赛,讨论的语调会变成:“这不算什么,我告诉你……”

在这个阶段,征求一位“不抱怨的同伴”是非常有用的一件事。找一个也在挑战不抱怨目标的人,彼此鼓励,互相打气。找一个能帮你以积极的态度重塑生活样貌的人,帮助你去发掘眼前任何情境中的光明面和良善点。不要把眼前这一刻视为理所当然,这一刻是一去不回、永不再现的。

在“有意识的有能”阶段,沉默将更经常出现。而沉默比抱怨更有建设性,喋喋不休只是在对你周遭的人们发送一个讯息:你觉得不自在,无法忍受让沉默来掌控局面。沉默能让你自省反思、慎选措辞,让你说出你希望能传送给创造性能量的言论,而不是任由不安使你发出又臭又长的抱怨。觉得抱怨是理所当然的人,哪里也到不了,只会在同一个不快乐的出发点原地打转。我们的焦点必须要放在我们希望发生的结果上,而不是我们不要的事情上。如约翰·肯尼迪所言:“有些人只是看到当前的现状,然后问为什么会这样?我则是梦想着未曾出现的景象,然后问为什么不是那样?”

在“无意识的有能”阶段,你已经重塑了自己的思考模式。你已经可以“无意识”(毫无所觉)地达到“有能”(不抱怨)状态。你会开始为了最微不足道的小事而感恩——就连以前觉得理所当然的事也不例外。你的态度,也就是你内在思维的外在表现,决定了人们和你之间的关系。一个在办公室里散播阳光和喜乐的人,具有黄金般贵重的身价。成为不抱怨的人,将获得一份最重要的礼物,就是你对他人的影响力。你将活出让他人效仿的样子,你将成为领袖,站在最前线开疆拓路,让其他人追随。你是人性大洋中的一道涟漪,在世界上引发着回响。

埃莉诺·罗斯福(Eleanor Roosevelt)曾说:“除非你同意,任何人都不能伤害你。”而甘地(Gandhi)也说:“若非拱手让人,任何人无法剥夺我们的自尊。”令人受害最深的不是悲惨的遭遇,而是“默许”那些遭遇发生在自己的身上。你不是一个他人和环境的受害者,而是“昨日之我”的选择造就了“今日之我”。

正如该书的副标题所言,Stop Complaining and Start Enjoy the Life You Always Wanted, 停止抱怨,你就已在通往你想要的生活的路上了。每个人都守着一扇只能从内打开的改变之门,除了自己,谁也不能帮你打开这扇门。



新大学生,

上好“适应”第一课

文/宋怡

9月初,是新大学生入学的日子。大学生们即将进入一个新圈子,这是大学校园生活的第一步。如何过好“适应期”是每个新生都要面对的问题,也是关系日后学习生活的重要一步,然而许多人并未做好准备。

一项调查显示:新大学生三成以上存在“新环境适应”问题,受到了心理困扰。其中,在学习、情感、人际关系三大困惑方面最为突出。调查还显示,有些新生对自己的衣着、长相、说话不够自信;对南北方饮食、文化不能理解;无法很好地处理集体生活中遇到的问题等等,这些都会直接或间接影响大学新生与他人的沟通。

学业篇

树立新目标

高中的时候,你每天都对自己说一遍:我要考上大学。老师也鼓励大家:“上了大学就好了”。因

此有一句话被大家戏谑又认真地用着,“面包总会有的”。这些想法也激发了内在的动力,“大学录取通知书”仿佛是美好未来轻松生活的敲门砖。于是你起早贪黑、题海漫游,压力虽大,但是鲜有烦恼和郁闷的时间。终于你如愿以偿,家长和老师如释重负或满怀欣喜,可是上了大学没多久,你却发现,在相对宽松的环境中的自己却越来越没斗志,虽然充满内疚感却也渐渐开始逃课、抄袭作业、花费很多时间打游戏。

心理分析: 高考前的目标是单一的,那就是“上大学”,家长老师可能会许诺:从此不必辛苦,前面是一片坦途。在高考结束后,很多同学也彻底放松了自己。但是真正的大学生活不仅仅是拥有了一片相对自由的天空,还同样存在着更加高深和繁重的课业。不少新生处理不好学习与娱乐的关系,要么还维持着高中时的学习状态和强度,要么彻底把学习抛在脑后。最重要是因为缺乏新的

目标,缺乏科学的规划而容易出现情绪低落、自怨自艾、沉溺网络的情况。

应对小贴士: 恰当的目标和不懈的努力是美好前景的保障。从进入大学的第一天起,大家就已经站在新的起跑线上,一定要注意理想与现实的距离,合理地制定目标,规划好自己的大学生涯。目标设定也不单只是一个孤单的愿望,而是首先评估自己的特点和能力,对设定的远景目标进行阶段性的划分,设定子目标,逐步实现。对学业负责是实现理想的基石,制定有效的作息计划,和新伙伴协调生活的节奏,开放自己去融入集体,多参加合作与拓展的活动,才能在和谐的团队中迅速成长。

人际关系篇

朋友是财富

中学时期基本都有相对固定的同桌,虽然书墙高垒,大家还是



可以很自然地在课间互相交流,就算不主动找别人说话,你也很少觉得寂寞孤独。如果你成绩很好,总会有同学主动找你聊天。每天上学路上可能会遇到住在附近的同学,朋友似乎从来没有主动寻找过,但是也从来没有缺乏过。高考一过,好朋友们很快各奔东西,进入陌生的大学环境,朋友关系跟高中也有很多不同,不善交流的人难免会独来独往。

心理分析: 孤独的滋味很难熬,对于处于青春期尾期和青年早期、渴望发展人际关系的大学来说尤其难熬。“高处不胜寒”的感觉最好不要让它出现,尤其是学习成绩好但不善交往的学生,往往容易和他人保持一种远观的距离。另外,担任了学生骨干的同学也可能会和所有人保持一种自以为高高在上的距离,谨记自己肩负的责任,学会更多地为班级乃至整个学校的同学们提供帮助。

应对小贴士: 真诚是人与人之间交往的最佳态度。但有时我们会误以为毫不修饰地说出自己的想法就是真诚,甚至有时以自我为中心,过多考虑自己的感受,无意

中把自己的想法强加给他人。人际交往肯定不是一个人的“功课”,而是一种互动的结果,了解他人的性格特点、兴趣爱好,积极地给予反馈,不但欣赏他人的优点,也坦诚地指出缺点,并且包容彼此的差异,平等地对待每一个人,这样才会拥有让你一生珍惜的朋友。

情感篇

爱还是不爱?

“哪个少年不钟情,哪个少女不怀春”。这段话很好地反映了青春时期少男少女的懵懂情怀。中学时期你喜欢一个女孩,可是迫于家长、老师的约束和学业的压力,在苗头刚刚冒出来的时候就被无情地掐灭。上了大学后,当那飘逸的长发在眼前掠过时,你内心的小鹿开始跳跃:如果爱,如何才好?

心理分析: 爱情的火总可能被年轻、热情和活力所点燃;而逐步的熟悉、共同的兴趣爱好、志同道合更会成为爱情的良好基石。不同于中学时代的谈爱色变,大学环境对待学生恋情的态度相对

宽松。但是爱情毕竟不是大学的主打歌,它可能带着朦胧青涩和无限幻想来到你的身边,也可能带给你无限的烦恼与痛苦。有人因为它而荒废了学业,有人暗叹难以避免的劳燕分飞,总是“几家欢喜几家愁”。

应对小贴士: 大学校园中,在恋爱中共同进步的先例也不少见,最常见的爱情误区有这样几种:

觉得孤单寂寞,为了恋爱而恋爱,甚至苦苦追求却无结果;

爱了以后,你的眼里只有他/她,不能合理地安排学业和爱情;

虽然明白是不能两情相悦的爱情,却不舍放开,不懂放手。

当爱情到来时,大方地接受它,而不是为了打发寂寞,不是模仿,更不是炫耀,爱情不是大学必修课,要根据自己的能力妥善“选修”哦。

大学的殿堂为积极学习的人们而准备,这里有无尽的知识宝藏等你来挖掘;大学的殿堂为积极生活的人们而准备,这里有朋友、有爱情、有风雨、也有彩虹,这里让你学习做自己生活的主人,掌握自己的生命。

(上接第35页)流中的重要作用。

倾听时,你可以看着对方,表示关注;在讲话结束前,你可以将目光移到对方的眼睛上,这是在表示一种询问,“你认为我的话对吗?”或者暗示对方“现在该轮到你了”。

策略2:身体微微前倾

达芬·奇曾经说过,精神应该通过姿势和四肢的运动来表现。

你的身体姿态会流露出你的内心活动。身体肌肉如果绷得紧

紧的,可能是由于内心紧张,向后倾斜15度以上是表示放松。交流时,思想感情会从姿态中反映出来:略微倾向于对方,表示热情和感兴趣;微微起身,表示谦恭有礼;身体后仰,显得傲慢;侧转身子,表示轻视傲慢;背朝人家,表示不屑理睬;拂袖离去,则是拒绝的表示。

策略3:不要热衷于挑对方的错误

通过对话,两个人可以知晓

对方的想法,而并不是去证明对方是错的,自己才是对的。生活中,我们常常发现很多人在交流时很“强势”,不断批判对方的观点,这样一来显得十分不得人缘。沟通天才认为,事情无所谓对错,只有适合还是不适合你而已。

所以,如果你不赞同对方的观点,不妨采取保留意见的态度,而不要总是挑剔对方语言中的差错。



让生命完整的三个法则

文/青莲

是什么让生命常常充满缺憾呢？这就好像面对一场答上了99%问题的考试一样。你不会记得那些完成过的题目，但一定会为那道没做出来的题耿耿于怀。

之所以这样，是因为我们在每次完成题目的时候，都在心里对自己暗暗下了一个命令：这件事已经结束了，无论是好是坏，它都告一段落了。于是我们的心灵自然会把它贴上“已处理”的标签，而这样一个个的标签，组合起来，就成为了生命。

为什么有的人总觉得生活虽然忙忙碌碌，却好像始终没有什么成就？为什么他们已经很拼命地干活学习，却总也达不到自己和他人的要求？为什么别人付出更少的努力，却可以获得更多的快乐？

那些始终充满“担忧”的人，或是每件事情都风风火火地开始，却没办法完结的人，一定会陷入生活最大的压力陷阱中去。那种毫无意义的纷杂情绪会像赘生物一样，堵塞住他们的内心，浪费时间，却对事情毫无帮助。

我们身边的环境总是充满着“不完整”。世界并非童话故事里的天堂，没有人一定会为我们打造一个充满成就感、完成感的美好幻境出来。要想让生命完整，就要自己为它找寻出完整的方法来。

法则一：高速社会中，未完成之事激增

这是最基础的压力管理：因为未完成事情的数量变多，所以人们的成就感减弱，压力增加。

不妨转头看看自己的周围，是否有无数可以“加快”你生活速度的东西？手机可以让人随时随地找到

你，电子邮箱让和你相差12个时区的人仿佛就睡在你隔壁，打印机和电脑让延误和偷懒都没了借口……无论你是做什么工作的，别人对你的工作总表现出一种超高的期待。你的老板、同事，特别是客户，都希望能够得到你快速、正确和“完整”的回应。

上个月你收到了多少电子邮件？是不是每封信都完完整整地看过，然后妥善处理好了呢？小时候你有5个知心朋友，逢年过节的时候大家会互送礼物，现在你能记得给QQ上那数百个好友寄哪怕是电子贺卡吗？

“未完成”所引发的焦躁和担忧，是对人最直接的不良情绪影响，它是以“未完成”的数量而非质量来计算的。从某种意义上讲，一笔正在洽谈尚未敲定的上百万元的合同，与时刻担心煮鸡蛋的锅里是不是还有水，所引发的焦躁感是大致相等的。而当人持续感觉到压力和疲倦的时候，情况就会越来越糟，“未完成”的累积会不断继续下去。

要解决这种生活中直接产生的“未完成”之事，可以遵循以下几点方法：

①时刻完成手边的事。要知道，所有的事迟早都要完成。不管是因为2012了，还是自己突然爆发激情了，所有的事都是要做的，拖延解决不了问题，只会把事情越拖越多，越拖越完不成。

②时刻嘉奖自己。要知道，哪怕每天早上什么都不干，仅仅睁开眼，也有理由嘉奖自己一下：毕竟已经完成了一晚上的安睡嘛。能够完成事情，无论大小都会让人的心灵和情感得到休息，让人觉得更好过。所以要学会把大件事拆分成小件，随时给自己以“完成感”嘉奖。

③尝试一段时间内只做一件事。人不是机器，很难同时处理好一大堆事。而且最重要的是，当“完成感”奖励集中到来时，人对这种奖励的敏感度就会降低，就像一次吃一块巧克力会觉得甜，一次吃10块巧克力却会吐一样。

法则二：在混乱中，也要尝试着“完成”

我们都碰到过那种仿佛救火队员那样忙碌的时候：手机和座机拼命地响，每个人都对你指手画脚，仿佛他们的事情最重要；在你说话时脑子忽然又想起了其他待处理的事，要赶紧找纸记下来；周围的情况越来越糟糕，只能看着最后时间一点点地逼近，但你对此束手无策；或者你发现自己处理问题的速度赶不上问题出现的速度，于是只好看着问题在桌子上越垒越高……



生活里一定会有这种情绪失控的时候，它与法则一相比最大的区别在于：法则一还停留在理性的层面上，但法则二却已经涉及到情绪了。

而涉及到情绪最大的问题在于，人会因为混乱、急躁或是忍不住的拖延，而丧失对情况的基本判断。

在这种情况下，人们一般都会觉得“应该冷静”。然而凡是陷入过混乱的人都知道，“冷静”此时是个知易行难的事。鼻子里喷出的火焰会烧灼自己的内心，让人根本无法平静下来。所以这时应该采取的方法是将混乱“切片”，把它分解成一个又一个显而易见的动作，并以这些动作为基础，告诉自己“我已经完成了一件事”，“我又完成了一件事”。

有个例子可以很好地解释这一切：

一个人在赶赴讲课现场的路上，因为交通阻塞而迟到了。他尽了一切努力，却只能陷在车阵里无法自拔。他把因此而产生的混乱“切片”，告诉自己：

“我完成了出门这一步。”

“我坐上了出租车。”

“我准备好了车钱，等会儿一停下来就马上付给司机。”

“我完成了从电梯到会场这段路。”

“我完成了从会场门口到讲台这段路。”

“我向大家举手确认，我已经准备好开始讲课了。”

他平静了情绪，开始讲课，而且效果不错。在课程中途，他还把自己的这段心路历程拿出来与大家分享。

(上接第36页)销员们卖得又多又好。不但有很多人对那种300美元的桌子感兴趣，就连3000美元的也卖出去不少。这一周的平均成交价格是1000美元。

看到了吧，这就是顺序的魅力。第一周时，人们先听到了便宜的价格，于是预期听到另一个便宜的价格。3000美元的高价打破了他们的幻想，于是一下子这个价格变得高不可攀。而第二周时，先把贵价的台球桌抛出来，不但凸显了另一款桌子的价廉，同时也让那些有能力承担高价的人不觉得此价格太过宰人。

不止是考卷，也不止是推销员，其实这种利用人们的心理预期，从而对后出现的事物加以影响的方法，可以广泛应用在生活当中。萨勒曾经引用了一个德国女生给家中父母写的信。在信里，这名女生写

法则三：完成与某人的告别

生命中总存在着某些遗憾：有些人一旦离开，我们这辈子就不会与他们再见。这人有可能是亲人、恋人，也有可能是同学、朋友。这种分开有可能是生离死别，也可能是出国或是移居，或是两人大吵一架从此陌路。但无论是哪一种，其结果都是：我们的生命面临一次选择，选择从此心灵上残缺一块儿地活着，或者选择在内心与他们告别，将此事完结。

通常来说，这种分别会让人特别沮丧，尤其是当你觉得再没有机会和他们说些什么的时候。这种沮丧感一方面来自于丧失，另一方面则来自于“未完成”——不管你已经说了多少，但似乎总有些话还没来得及和他们说。

那些对我们生命来说很重要的人，那些给我们带来欢乐和宁静的人，常常也会给我们带来一种内疚：我要和他(她)说话，告诉他(她)一定要幸福，叮嘱他(她)要照顾好自己……

未必只有亲人和恋人才会引发我们这种看似软弱的情感。实际上，那些重要他人或多或少会引起我们内心的共鸣。如果不加以梳理，可能10年、20年后，仍然会让人觉得，那段时光充满了遗憾。

当人面对这种告别时，可以从三方面来调整自己：

①把他(她)当做仍然在身边，和他们说说话。

②告诉他(她)你的感受。

③当心神镇定后，通过某种自己认可的仪式，完成这次告别。

道：“我在大学的生活挺好的……只是前阵子宿舍发生了火灾，我从窗户跳出去逃生的时候不慎摔出了骨折和脑震荡，好在有个消防队员救了我……我们两个相爱了，而且正筹备着结婚……不过我怀孕了，而现在婚检有了些问题。那个消防队员被检查出来有艾滋病，而且我也被感染了……”

猜猜她的父母看了这些感觉如何？会不会当场晕倒？不过这名女生在信的最后写道：“其实刚才的一切都是不存在的。没有火灾，没有脑震荡，没有怀孕，也没有什么消防队员，自然更没有什么艾滋病。真正的情况是，这次期末考试，我有两科没考好，不及格……”

想必她家中二老看到这里必然会油然而生一种“生活真美好”的感觉吧。相比生命，谁还会去关注那“小小的”两个不及格呢？



如何增强意志力

文王洛



好习惯谁都想坚持,但无奈 90%的人因为缺乏意志力而无法坚持。近日《美国新闻》载文刊出心理学家总结出的 5 个增强意志力妙招,不妨一试。

多考虑长期后果,不贪图短期快乐。哥伦比亚大学一项新研究发现,点香烟之前,与考虑短期快感的人相比,考虑吸烟长期危害的人更能抵挡住香烟的诱惑。耶鲁大学医学院心理学教授赫蒂表示,人们可以利用“思考未来”模式,增强意志力。

转移视线。心理学家麦戈尼格尔建议,当恶习袭来时,轻握拳头能将注意力转移到握拳动作及感觉上。

确立切实可行的小目标。

大量研究表明,接受较小改变(如坐直身体等)的人在自控力测试中成绩更好。目标较小,实现的可能性就越大。麦戈尼格尔建议,将自己制定的目标减半,有助于提高意志力。

不饿肚子,不剥夺睡眠。佛罗里达州立大学研究人员发现,与吃饱肚子的人相比,由于不吃饭而导致低血糖的人,在自控力测试中得分更低。每晚睡眠不足 6 小时的人,也有同样的糟糕表现。

坚持 3 周时间。一种新习惯的养成必须通过大约 21 天的过渡期,这样大脑才能将新习惯视为日常活动。另外,偶尔一次未能坚持并不代表计划失败。

(上接第 34 页) 这些测试都说明了一个道理:写作是一种效果显著的减压办法,只要一支笔一张纸走到哪里都可以实行。在美国,不仅医院大夫鼓励病人记病床日记,就连一些书店也开始卖空白病历日志,甚至还有专门的书籍和杂志指导病人如何操作。

工作减压

许多身居高位的经理人,往往事必躬亲,凡事都要亲自把关。可一个人的精力是非常有限的,企业的方方面面不可能都能兼顾,于是该网站的专家指出,信任下属和同事、适当放权才是避免“积虑成疾”的正道。当然,在此之前,企业领导们必须做好充分的准备:花一些时间悉心调教属下,让他们也能领悟你的经营之道——其实在这个过程中,你也挖掘出了未来的领导者。

那些普通白领,或者说一个人做老板、没人分担工作的人,在许多工作堆在面前要完成的时候又该如何应对呢?一个做媒体出版的朋友介绍他的减压法:工作安排一定要得当,可以列一个电子报表,每

天更新,哪些是要接的活,哪些是正在做的活,哪些是必须马上送到客户手里的活……一目了然。

睡眠减压

有了旺盛的精力,才能抵制住压力的侵袭,睡眠便是一个重要保证。美国心理学会的专家给出以下别出心裁的小贴士:如果外界噪声让你难以入眠,那就人为制造一些“白色噪声”,比如让电视机一直小声地开着,盖过讨厌的噪声。睡觉前少量吃些小点心,只一点点是不会发胖的,这样夜里就不至于因为饥饿而惊醒。金枪鱼、火鸡精肉、香蕉、热牛奶、中草药等食物都可以催眠,脂肪高、辛辣的食物在消化过程中都会让你无法入睡。如果上床后脑子里还在想事情,那就在床头放一个录音机、记事本什么的,这样一来,想到什么就能马上记录下来,不用担心第二天醒来会忘记。不要羡慕那些吹嘘自己压力有多大、缺乏睡眠、时间不够用的同事,提醒自己说不定哪一天你就会去参加他们的葬礼,或至少去医院探望他们。



文/李健

暴力减压

“随身带上一个小皮球，郁闷的时候偷偷捏一捏。”美国一个专为男性白领排忧解难的服务网站建议。随身携带一个网球、小橡皮球或是什么别的，遇到压力过大需要宣泄的时候就偷偷地挤一挤、捏一捏，显然要比掐同事的脖子、在大家目瞪口呆之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

据说在法国有一家“减压餐馆”，用餐客人可以任意掀翻桌子、摔断椅子。北京一家外企办事处的办公室角落里也堆着各式各样的流氓兔，专供员工们拳打脚踢。另据一项在北京的调查，超过80%的男受访者观看了2010年的足球世界杯比赛，而女观众居然也超过了女性中的半数。可见这类让情绪尽情释放的比赛，越来越受到欢迎。

食物减压

一项最新医学研究发现，某些食物可以非常有效地减少压力。比如含有DHA的鱼油、鲑鱼、白鲱鱼、黑鲱鱼、鲱鱼是主要来源。此外，硒元素也能有效减压，金枪鱼、巴西栗和大蒜都富含硒。维生素B家族中的B₂、B₅和B₆也是减压好帮手，多吃谷物就能补充。工作的间隙，可以来一杯冰咖啡，能够很好地舒缓心情。在饮食上下点儿功夫，可谓

举手之劳。

当然了，如果饭局应酬太多，没办法很好地规划自己的饮食，或者吃得太多，肚里再也装不下了，那就在包里揣盒维生素片或是鱼油丸之类的，随时补充。不过专家们指出，靠食物或者维生素减压，必须要持之以恒，每天形成习惯，1个月之后才能慢慢见到成效。

写作减压

“把烦恼写出来”。美国心理协会倍加推崇写作减压这种方式，写作的内容是什么呢？你的压力体验，你生理、心理上的一切烦恼。早在1988年，美国就有一些心理学家做过测试，一组人员专写压力和烦恼，另一组人员则只写日常浅显的话题。每4天一个周期，持续6周后，结果前一组人员心态更加积极、病症较少。

1994年的另一项测试则是将失业8个月的白领分成3组，一组只写对失业的想法以及失业对个人生活带来的负面影响，第二组写今后的计划以及如何找新工作，最后一组什么也不写。结果在连续5天每天30分钟的写作试验之后，在接下来的1个月内，研究者发现那些写自己如何不幸的失业者更容易找到新工作。

(下转第33页)



人们在面对面沟通时,说话的内容、声音以及肢体动作是关键。经过行为科学家60多年的研究发现,这三大要素影响力的比例分别是:内容占7%,声音占38%,非言语占55%。也就是说,相比于谈话的内容,交流更注重天时、地利、人和。

天时

策略1:按时赴约

在一些重要场合,重要人物往往姗姗来迟,等待众人迎接,也许这才能显得身份尊贵。然而,故意用迟到来抬高身份,常会引起对方的不满,影响彼此之间的合作。所以,准时赴约或提前片刻到达,可以体现交往的诚意。如果你迟到了,尽管你口头上表示歉意,但也会导致对方不悦。

策略2:先倾听,后表达

很多人常常出现这种情况,要么很容易打断对方讲话,要么始终发出认同对方的“嗯”、“是”等声音。其实,好的倾听可以完全没有声音,而且不打断对方。

等到对方说完,你需要询问对方明确的意见。开放型的问题是最好,比如,“刚才你说得很有道理,那么你对这件事准备怎么办?”而后,你再表达自己的看法。

地利

策略1:恰当的衣着

意大利影星索菲亚·罗兰说:“你的衣服往往表明你是哪种类型,它代表你的个性,一个与你会面的人往往自觉地根据你的衣着来判断你的为人。”

衣着本身是不会说话的,但人们常在特定的情境中穿特定的服装,表达心中的思想。美国有位营销专家做过一个实验,他本人以不同的装扮出现在同一个地



姿态

比语言更有力量

文/章睿齐

点。他身穿西服,以绅士模样出现时,无论是向他问路的,还是促销人员,大多彬彬有礼;当他打扮成无业游民时,接近他的多半是流浪汉,或是来借火柴的。

可见,衣着是“自我形象”的扩展。同样一个人,穿着打扮不同,给人留下的印象也完全不同,对交往对象也会产生不同的影响。

策略2:小礼物增进感情

礼物的真正价值不能以贵贱来衡量,其意义在于增进双方的情意。

生日时,对方送你一束鲜花,你会感到很高兴,与其说是花的

清香,不如说是鲜花所带来的祝福和友情使你陶醉。自己买来的鲜花不会引起这种感受。

向对方赠送礼物,多少钱才好呢?在大多数场合,不一定是贵重的礼物会使受礼者高兴。相反,可能因为过于贵重,反而使对方觉得过意不去,倒不如送点富于感情的礼物,这样会使你富有情调。

人和

策略1:目光接触

目光接触是人际间最能传神的非言语交往。“眉目传情”、“暗送秋波”等成语形象地说明了目光在人们情感交(下转第30页)



如果你有两份考卷,一份 80 分,一份 50 分。这两份考卷都要家长签字,而毫无疑问那份 50 分的考卷会让你迎来一顿痛斥——你先把哪张考卷拿出来?

传统观点认为,这是一道判断乐观还是悲观个性的问题。伸头一刀,缩头也是一刀。勇士会选择迎着困苦而上,即“伸头一刀”——先把 50 分的考卷拿出来;而懦夫则喜欢把事情拖到不行了再解决,即“缩头一刀”——先拿 80 分的,50 分的考卷拖到最后一天再说。

这问题看起来有点儿像“杯子里还剩下半杯酒,乐观者说还有半杯,悲观者说半杯空了”。不过心理

“好学生”打分时,好学生的得分更高;反之,如果先给“好学生”打分,再给“坏学生”打分,坏学生的得分更低。这种因对比而产生的差距,随着教师样本数量的不断增多,而越来越明显。

其实这就是人们的一种惯性思维在作祟。当一个人碰到某件好事时,他就会期待接下来的事情也是好事。而当接下来的事与他的预期产生差距时,他就会因为有前者的比较,从而产生一种把差距变得更大更明显的无意识行为。

这或许就解释了为什么好坏学生的得分会因为出现顺序的不同而有所差异的现象。同样,面对两份分数差异悬殊的考卷,如果先拿出好的考卷,那么人

们对此的期待就是接下来的考卷也会成绩很好。当看到一份低分考卷时,暴怒的家长很可能会因为这份低分考卷而爆发出双倍的怒火——也就是“缩头挨两刀”。

同样,如果先拿出低分考卷,那么接下来的高分考卷所带给人的心理安慰也会加倍——尽管这不能影响之前已经挨过的训斥,但至少也是个安慰不是?

同样的道理也发生在推销员这个特殊的群体中。人们都希望买到便宜的东西,但多便宜才算便宜?贝

特·萨勒针对某个德国公司推出的两款价格悬殊的台球桌做了试验——一个 300 美元,一个 3000 美元。

第一周,推销员们按照惯常的“从低价到高价原则”来进行推销。大多数人都表示那个 3000 块的台球桌太贵了,所以最后综合统计,那一周的平均成交价格是 520 美元。

第二周,推销员们按照萨勒推荐的“从高价到低价原则”来推销。大多数都对那个 3000 美元的台球桌不感兴趣——它实在是太贵了。可面对便宜了 10 倍的另一款台球桌时,大家却都觉得捡了个大便宜——说真的,他们所爆发出来的热情远比第一周时要高,而且一些真正有钱的人也没有第一周时那种做冤大头的感觉。所以这一周,推(下转第 32 页)



文/阿松

学家经过调查研究后证实:这永远不是那样一个简单的道德判断问题,很有可能是“伸头一刀”和“缩头两刀”。

在德国心理学家贝特·萨勒的心理学试验中,很清晰地证明了这一点。他邀请了 78 名教师,对两名女初中生进行口试。其中一名是成绩优秀的“好学生”,而另一名则是考试常常挂科的“差学生”。

单纯对“好学生”进行口试的时候,教师们平均给这名学生打了 2.95 分(德国的评分标准为 1 分最高,6 分最低);单纯对“坏学生”进行口试,她的平均得分是 3.84 分。

这是教师们单独对这两个学生进行打分的情况。而如果把她俩混在一起打分,又是一种什么情况呢?

当教师们被要求先给“差学生”打分,然后再给



◎罗密欧与朱丽叶效应

恋爱可以引发很多不可思议的心理效应。比如,相恋的男女,当遇到外界的阻力时,反而会促成他们的姻缘。

一般情况下,我们会认为门当户对、没有任何阻力、受到周围人祝福的爱情才会发展得比较顺利。实际上,越是受到外界的阻力。比如双方父母的强烈反对,越能加深恋人之间的感情。在心理学上,这种现象被称为“罗密欧与朱丽叶效应”。

当彼此相爱的两个人遇到障碍、不得不分手时,人会产生一种“不协和感”(不快感)。此时,要消除这种“不协和感”的心理效应就开始起作用。由于人的心理无法改变外界障碍的现状,于是就加深感情以逾越障碍。此外,人们还会产生错觉,把战胜困难的力童误认为是爱情的力量,把逾越障碍的成就感转换为恋爱的感情。

很多为了躲避家人的反对而私奔的情侣,在别人眼中他们演绎的是“轰轰烈烈的爱情”,但出人意料的是,这样成就的婚姻很多最终都走向了离婚。受外界阻力而激发升温的爱情,往往经受不住悲伤的考验。两个人一旦遇到悲伤的挫折,爱情就容易产生

裂痕。

◎排队的心理

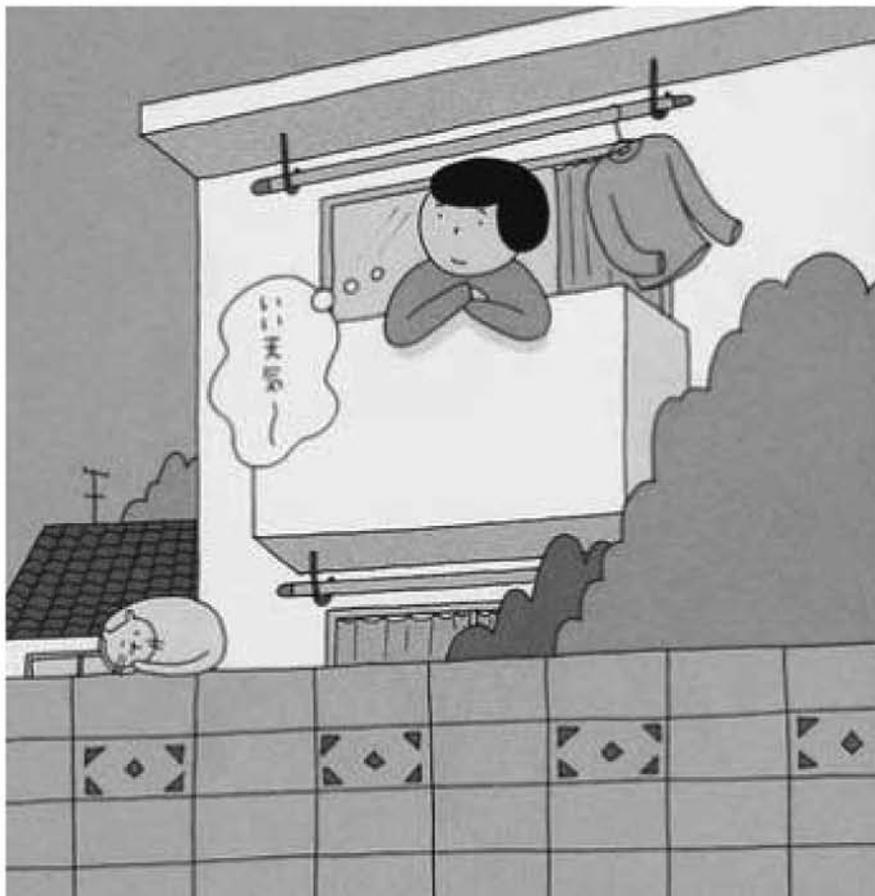
人有一种喜欢排队的心理。有些人为了买到演唱会门票或者自己喜欢的商品,不惜排几个小时的队,这是为什么呢?也许很多人会回答:“演唱会(或商品)值得我排那么长时间的队。”果真是这样吗?

当然,商品本身具有一定的魅力是必须的。除此之外,长长的队伍本身也具有吸引力。当我们看到很多人排起长队购买某一种商品时,心中就会想:“有这么多人买,一定是种非常好的商品。”而且,与其他人做一样的事情时,人会产生一种安心感。心理学把这种行为称为“同调行为”。此外,排很长时间的队买到商品,能给人一种成就感,或者说获得一种满足感。

当然,对于排队这种行为,也存在个人差异。更有趣的是,还存在地域性差异。

据说,日本关东人就比关西人更容易加入到排队的队伍中来。关东人有一种强迫性观念,他们认为如果不加入大家的购买队伍,自己也许会错过一件好商品。反过来说,通过排长队买来的商品,可以更加放心。

(下转第40页)



好玩心理学

文/原田玲仁



文/郑雯文

大众心理学已成为社会生活的重要组成部分，许多引导我们走过人生的坎坷，也有些充斥着“谬论”，是有关人性的错误认知的集大成者。我们大家都会被心理学谬论愚弄，因为大多数谬论都与我们的直觉、预感和经验吻合。

谬论一：发泄怒火有利健康

人们总是认为，发泄怒火比抑制愤怒更健康。这一观点可以追溯到古希腊哲学家亚里士多德，他发现，观看悲剧表演有助于宣泄负面情绪、熄灭怒火。

大众传媒也使我们确信愤怒是魔鬼，必须通过“大发脾气”、“泄出心中怒火”来抚平。一些流行疗法鼓励人们生气时尖叫、打枕头或往墙上扔球。

然而四十多年来的研究显示，发泄愤怒实际上会增加攻击性。在一项实验中，受到别人冒犯后猛敲钉子发泄怒火的人，变得比没有敲钉子的人更加刻薄。美国心理学家克雷格·安德森和布拉德·布什曼的研究表明：玩暴力电脑游戏会增加人们在日常社会情境中的攻击性。

美国心理学家吉尔·利特雷尔认为：只有提出了建设性的解决方案，或者进行过意在减少挫败感的沟通，发泄怒火才有效。所以，如果因同伴一再忽略你的感受而不爽，冲对方咆哮不会改善境况，但冷静而果断地表达自己的不满通常能平息自己的怒火。

为什么这个谬论如此风行？或许是因为，把愤怒

发泄出来让人们感觉立刻“爽了”，不过大多数时候，愤怒会自己平息。

谬论二：因材施教无差生

把“学习方式”输入搜索引擎，你会找到数十个网站，声称可以在几分钟内测出适合你的学习方式。这是以一个被广泛接受的观点为前提的：当教学方式与学习方式相匹配时，学生才能学得最好。

在大多数教育理论和实践中，这一观点已被奉为圭臬，许多畅销图书和讲习班都对该观点大加颂扬。然而研究表明，学生的学习方式很难被可靠地区分，主要是因为他们不同情境中常常显示出很大差异。

20世纪70年代以来，多数研究没能证明“匹配式”教学法能有效提高教学质量，在大多数情况下，也没能提高学生的分数。反而是一些不考虑学生学习方式的通用教学法——比如对学生寄予厚望、为他们提供动力以及实现目标的技巧等——获得的效果更好。

至于“匹配式”教学法鼓励对学生扬长避短进行教学，实际上可能会适得其反。从长远来看，学生需要学会弥补缺点，而不是一味逃避。

谬论三：积极心态治愈癌症

享誉美国电视台和电台脱口秀节目的健康专家西瓦妮·古德曼博士，在《攻克/预防癌症和其他疾病



的9个步骤》一书中表示,她的癌症是消极心态导致的——因为她潜意识里讨厌做一个女人,自从发现自己的心态有害健康,她就心态转变成了能产生“容光焕发的健康”的治疗方法。大量书籍也都表达了类似的观点:积极心态可以阻止癌细胞扩散。

大多数幸存下来的女性癌症患者似乎都同意这一点。然而,并没有足够的证据支持“乐观主义是癌症救星”这一观点。大多数研究没能在癌症风险与压力或情绪之间找到联系。

美国记者兼社会评论家芭芭拉·埃伦瑞克在《真相:积极心态的恶性推广侵蚀了美国》一书中,质疑了心态的治疗作用。她还严厉责备所谓的“癌症文化”,这种文化强迫癌症患者相信,积极乐观的态度能治愈他们,或者能保留他们的尊严。相反,埃伦瑞克力劝乳腺癌患者采用一种“谨慎的现实主义”态度,而不是将自己掩藏在伪装的快乐外表下。

谬论四:越老越悲伤

美国一项调查显示,65%的心理系学生认为“多数老人寂寞孤单”。而64%的医学系学生同意“重度抑郁症在老年人中更普遍”。

早在童年时期,人们就开始接触由媒体刻画的种种靠不住的老年人形象。一项对迪士尼儿童电影的调查发现,42%的老年角色都具有不够乐观、健忘以及想入非非等特征。如此不招人待见的形象在青少年电影中也非常普遍。

年轻人预测人越老越不幸福,但调查显示老年人比年轻人幸福感更强。一项针对2.8万名美国人进行的研究显示,1/3的88岁老人自称“非常幸福”,而最幸福的人也是最年长的人,年龄每增加10岁,感觉幸福的人就增加5%;25岁至45岁之间的人患抑郁症的比例最高,最幸福人群是65岁以上的男性。

认知能力并不随年龄增长而显著衰退。关于创造性成就

的研究显示,在一些学科中,许多人都是在五十多岁甚至更老时才创作出他们最好的作品。

谬论五:面对死亡必然经历五阶段

许多心理和生理健康专家,都熟记瑞士裔心理学家伊丽莎白·库布勒·罗斯的“死亡经历五阶段”理论,即人们临死时必然经历以下转变过程:

否认、愤怒、讨价还价、沮丧、接受。

根据这一理论,当得知自己将死,我们首先会告诉自己那不是真的(否认);当意识到事实的确如此时,就会变得愤怒不已(愤怒);接下来再徒劳地寻求推迟死亡的办法,比如告诉自己还要活着完成一个未了的心愿(讨价还价),再之后意识到正在一步步走向死亡,就会感到很悲伤(沮丧);最终理解这是不可避免的结局,镇定、平和地接受(接受)。

尽管库布勒·罗斯的理论很流行,但它缺乏科学依据。研究表明,许多临死的人都跳过了一个或多个库布勒·罗斯定义的阶段,甚至顺序颠倒。

库布勒·罗斯的理论之所以抓住众人的心,或许是因为它让人觉得对无法掌控的事件具有了预知能力。可怕的死亡经历被归结为一系列定义明确的阶段,最后归结为平心静气地接受。

这样的观点令人欣慰。然而事实上,每个人的死亡过程并不都遵循同样的路径,就像每个人活着的轨迹都各不相同。





笔迹与性格

文/吴琼英

古今中外就有流传,字迹看出一个人的性格。书写扁形字体的人有坚定的信心和顽强的毅力,不容易受外界环境的影响,甚至固执己见,爱钻牛角尖。而书写圆形字体的人则做事认真、负责,行事有条理,有计划,但有时刻板僵化,缺乏弹性。

1.细小字——观察力好

习惯于写细小字的人(字体大小在4~2mm之间)有良好的观

察力和专注力,办事认真细心,但过于谨慎小心,警觉性很高,容易受外界环境的影响,非常在意别人对自己的看法。如果字迹细小,并且越写越往上,表明书写者注意力非常集中,喜欢做一些细致的工作,理智、冷静,善于分析判断,做事耐心、仔细,注重家庭,以家庭为核心,能自我牺牲、自我奉献。如果字迹细小,但是越写越往下,表明书写者性格软弱、

顺从,自信心不强,气量比较小,多疑多虑,过于在意别人对自己的反映。

2.小字——不喜欢引人注目

习惯于写小字的人(字体常常在5~4mm之间)通常是喜欢内省的、不喜欢被别人注意的、谦虚的、朴素的、羞怯的、注重细节的、谦卑的、恭顺的。

3.大字——好表现

习惯于写大字的人(字体大小在6~8mm之间)通常是喜欢引起别人注意的,好表现的,做事比较迅速但有些鲁莽的,以自我动机为行动导向的,做事有目的、有计划,不注重细节的,也是自我为中心的。

4.字体垂直责任感强

写字字体垂直的人注重实践,独立自主,头脑理智、清晰,根据自己的分析判断来做决定,一旦做出决定后,就不容易改变。自我控制力强,行事谨慎,有节制,认真,忠于职守,责任感、原则性强,情感反应不强烈。

(上接第37页)◎人眼睛的暗顺应与明顺应

夜里,当我们把电灯关掉后,眼前一片漆黑,暂时什么也看不到。然而,过不了多久,我们就又能看见屋内的事物了。刚进入电影院时,也是如此。这是眼睛适应黑暗环境的一种现象,叫做“暗顺应”。反之,当我们从黑暗的环境进入明亮的环境时,一开始也会觉得耀眼、看不清东西。我们还会不自觉地把眼睛眯成一条缝,但渐渐地就能看清周围的事物了,这叫做“明顺应”。所谓顺应,就是改变自己的感觉机能以应对外部的刺激,这是对环境的一种适应性变化。

人类的明顺应比较快,而暗顺应花的时间相对长一点。这是由视网膜内一种叫做视紫质的色素体的功能决定的。此外,老年人的暗顺应要花更长的时间,而且老年人对光的感度也比较弱。因此,老年人的房间照明最好不要一下子完全变暗,而且夜里,房

间里也不要完全一片黑暗。

现实生活中,很多地方都考虑到了人眼的明顺应和暗顺应,比如公路中的隧道。当进入隧道时,光线突然变暗,而出隧道时,又一下子明亮起来。因此隧道内的照明要经过特殊的设计。一般隧道入口处和出口处的照明要多一些,目的就是使驾驶员能更好地适应光线的改变。这样一来,驾驶员的眼睛就会分阶段接收到不同强度的照明,从而有充分的时间进行暗顺应和明顺应,不会出现突然看不见东西的现象。

如果隧道里没有照明,车辆刚进入隧道时,驾驶员眼前就会一片漆黑,什么也看不见,很容易发生事故。以前,隧道的设计者就没有考虑到这个问题,因而那时的隧道大多没有照明,当时的汽车驾驶员在进入隧道前会闭上一只眼睛,进行自我调节,以尽快适应黑暗的环境。



你适合搞技术还是做管理

文
嘉
宝

请对下面的题目回答“是”或者“不是”

1. 当你读一本关于谋杀案的小说时,你常能在作者没有告诉你之前便知道谁是罪犯吗?
2. 你很少写错字、别字?
3. 你宁愿参加音乐会而不待在家闲聊?
4. 墙上的画挂歪了,你会想着去扶正吗?
5. 你宁愿读一些散文和小品而不去看小说?
6. 你常记得自己看过或者听过的事吗?
7. 你愿少做几件事,但是一定要做好,而不愿意多做几件马马虎虎的事?
8. 愿意打牌或下棋?
9. 对自己的预算均有控制?
10. 喜欢学习机械知识?
11. 喜欢改变日常生活中的惯例,从而使自己有一些充裕的时间?
12. 闲暇时,比较喜欢运动,而不是喜欢看书?
13. 对你来说数学很难?
14. 你是否喜欢与比你年轻者在一起?
15. 你能列出 5 个你认为够朋友的人吗?
16. 你可以办到的事,是乐于帮助别人还是怕麻烦?
17. 不喜欢太细碎的工作?

18. 看书看得快?
19. 喜欢新朋友,新地方与新的东西?
20. 信奉“稳扎稳打,小心谨慎”?

这个答案没有对错之分,只是看你的倾向。

一、圈出全部答“是”的答案。

二、算算前 10 题中有几个“是”的答案。(第一组)

三、算算后 10 题中有几个“是”的答案。(第二组)

四、比较两组答案,如果第一组的“是”比第二组多,那么表示你是个精细的人,能从事需要耐心、谨慎、研究性的琐细工作。例如:医生、律师、科学家、工程师、修理人员、编辑、哲学家、机械师、技术人员等。

如果第二组的“是”比第一组多,那么表明你是个广博的人,最大的长处在于与人交往。你喜欢有人来,实现你的想法,适合的工作包括:人事、顾问、运动教练、出租车司机、服务员、演员、推销员、广告宣传的执行者等。如果你在两组的“是”大致相等,那么表明你不但能处理琐细小事,也能维持良好的人际关系,你可以适合多种工作。



当一只暂时逃走的鸵鸟

文 / 吴淡如

少年时我原本也是缩头乌龟族的一群，遇到难以解决的问题，把头一缩最安全，最好不要由我来做决定，不要由我撕破脸，不要由我当罪人。

然而在生命慢慢成长的过程中，我逐渐领悟到，逃避不是办法，如果不能称心如意地解决问题，宇宙再大，都是逃无可逃；人生路，就好像以前背过的一首东坡诗：有道难行不如醉，有口难言不如睡，先生醉卧此石间，万古无人知此意！

“逃避不是办法，还是面对吧！”遇到一时无法解决的困境，很想像以前一样当个逃犯时，我的心里已经习惯发出这样的叮咛。

面对，接受现实，其实是第一要务。未必要急着解决，但总得先行面对。

不选择、不面对，看起来好像比较安全，其实不选择也是一种选择，不面对也是一种面对，尽管未知的状况确实让人心惊胆战，不脱离险境，其实最危险。面对，而不是硬碰硬，闭着眼睛顶着肩膀在暴风雨中往前冲，太勇敢也是有问题的。在还没有完全搞清楚自己的意愿，骤然下决定、做出反应，变成一个直觉动物，往往也会在心思澄静之后感到后悔。

会因工作而过劳死的人，可不是那些完全不懂得逃走的人吗？太尽责、太竭尽所能地和难题正面交锋，不许自己休息一下，自己活得很累，周遭的人也跟着神经紧绷。压力的累积是需要一些时间慢慢消散的。折中的方法，是允许自己暂时逃走。

当一只把头埋在沙里的鸵鸟是懦夫，当一只偶尔逃走的鸵鸟是艺术。

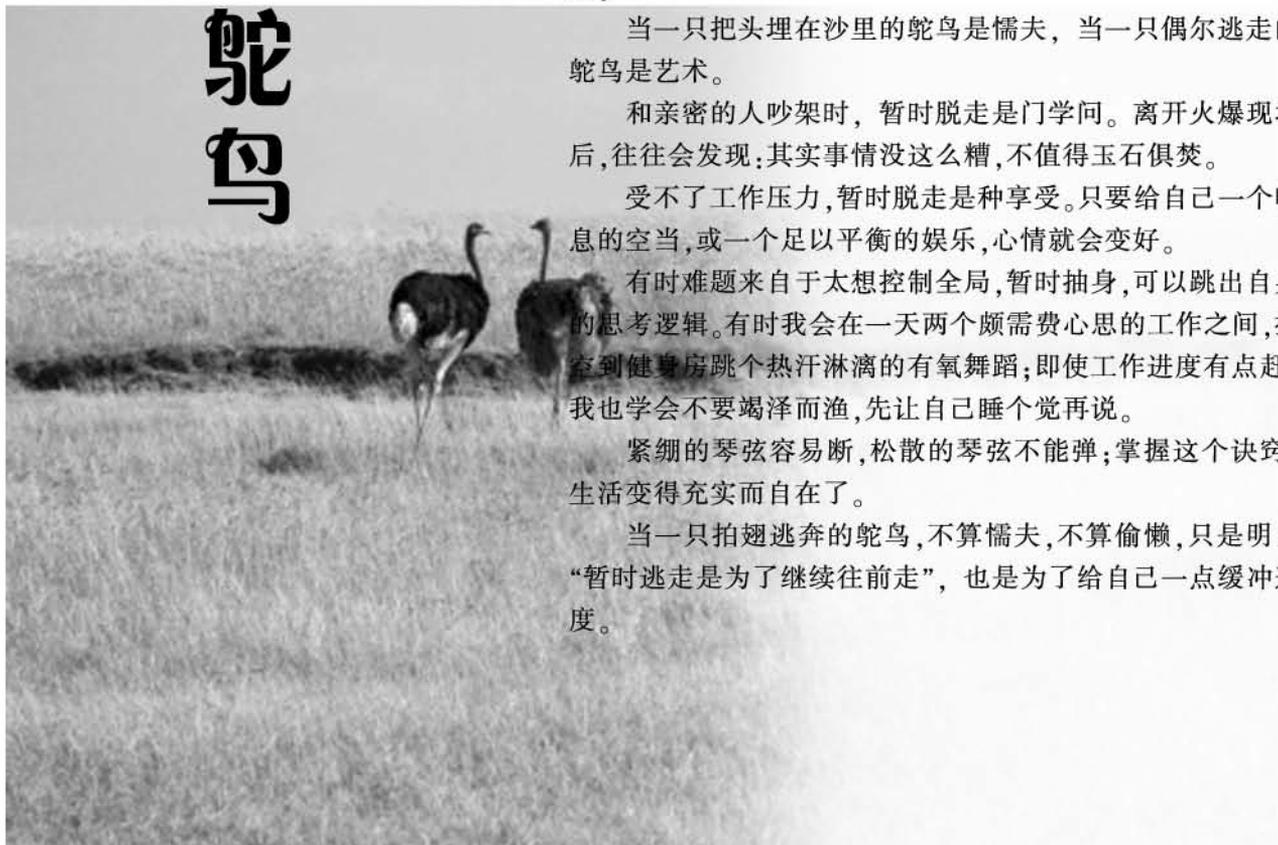
和亲密的人吵架时，暂时脱走是门学问。离开火爆现场后，往往会发现：其实事情没那么糟，不值得玉石俱焚。

受不了工作压力，暂时脱走是种享受。只要给自己一个喘息的空当，或一个足以平衡的娱乐，心情就会变好。

有时难题来自于太想控制全局，暂时抽身，可以跳出自身的思考逻辑。有时我会在一天两个颇需费心思的工作之间，抽空到健身房跳个热汗淋漓的有氧舞蹈；即使工作进度有点赶，我也学会不要竭泽而渔，先让自己睡个觉再说。

紧绷的琴弦容易断，松散的琴弦不能弹；掌握这个诀窍，生活变得充实而自在了。

当一只拍翅逃奔的鸵鸟，不算懦夫，不算偷懒，只是明白“暂时逃走是为了继续往前走”，也是为了给自己一点缓冲速度。





感谢自己

文/京烟

有很多经历千辛万苦最终走向成功的人士，在回答要感谢谁的时候，我们所听到的几乎都是同一个声音：感谢父母、感谢师长、感谢领导……是的，每个有不凡成就的人，都离不开别人的帮助，对帮助过自己的人应该心怀感激之情。然而，他们却往往忘了一个最需要感激的人，那就是感谢自己。

为什么不感激自己呢？路是自己走出来的，别人扶得再牢，你自己不迈开脚步，能走多远呢？感激自己，不是自以为是，而是自己给自己一道海岸，自己给自己一个甜蜜的吻，是不断地发掘自己身上的热能，不断地开拓自身原本潜在的自动力，而这些都是我们再次步向辉煌的要害。因为人生之路太长太曲折，即使是我们最亲近的人，也不可能永远地陪伴着我们。

感激自己，才能让我们在感激中产生一种回报自己的强烈愿望。这种愿望，可以让我们不断地为自己加油呐喊、鼓掌喝彩，不断地为自身注入驱除神情沮丧、士气低落的兴奋剂。感激自己，是滋润有可能落地的飞鹰再度搏击长空的一脉甘泉，能使自己成为一株挺直葱茂的临风大树。

感激自己，能孕育起自己更大的信心，唤醒自己更大的勇气，使自己有胆识不断地去追求更高的目标。人生不会一帆风顺，不管你身处事业的巅峰，还是遭遇挫折时，在你自己感谢自己之中，你就会发现，你的自尊自爱感正大大地增加，你会为自己的努力感到欣慰，会用奋斗、成功的期待，去为你的辉煌锦上添花，去为你所受的挫折扫除悲观与失望。正因为有了这份感激，你会看到，世上的一切东西，都在向你微笑。

有个观音拜观音的故事，很耐人寻味。从观音虔诚跪拜自己当中，我们不难悟到，观音之所以为观音，是因为她知道求人不如求自己，而我们人之所以为人，是因为我们遇事好求别人，这就是智者和庸人的区别。还有一个故事，当年拿破仑打猎时，面对一个落水求救者的回答竟是“你要是不上来，我就打死你”。如果我们都把自己当成是观音，遇事先求自己，成事懂得感激自己，那么，我们就没有理由去责怪拿破仑面对求救者的无情了。

学会感激自己，就等于为自己的心灵寻到了一处港湾，疲惫的心身才会活力如初，我们才会一边噙着热泪安抚自己，一边振作精神去做不息的跋涉……



大学给了我们什么



文/樊小纯

他们的一句话,是足够孩子得意或是羞愧许久的。

甚至是校园里的陌生人。那个每个讲座必去的衣衫褴褛的中年男人,管他是不是疯子,他对知识的渴望足够让很多人脸红。

或者林荫路上大声朗读的少年,他是最擅用“年轻”这个理由的。年轻是一无所有,所以也是轻装上阵,背得起种种笑话,而今后等到人们不再敢笑他,他倒是怀念起这份主动寻来的荒唐。

还有那些站在后门外听完的讲座,看到的是各种后脑勺。看不见老师的脸,废了视觉,增了听觉。

愚钝如我,竟然对那些门缝边听到的句子记得最清楚。只因那些句子好像是从隔壁里飘来的,有偶得之感。

大学给了我们一场综合的际遇,一种别处难寻的氛围。毕业后的人们,若是有心,一样可以翘上半年班,中午排队吃食堂,下午躺在草坪上,晚上再听场讲座。

学生证上的最后一个章,只是学籍的结束。

只要有心,常回来,常看看那些残存的理想,看看自己是否辜负了曾经许下的愿望。看看是否还有机会,遇见总要遇见的人,听见总该明白的话,摇醒总该醒来的梦,以及路过那可能荒唐、可能隐忍的青春。

决定的状态 起跳

文/张凤



大学像是把一群久久在窄道里行军的孩子,领到了草原上。之前的行军,主动掉队都会有人在背后推着,为了确保孩子们不错过草原上的风景。

木心说,学校之自由,是撒手让学生沉者自沉,浮者自浮。一这句话,尤为适用大学里的学生们。四年前刚进去都是差不多的孩子,四年后境遇迥异。有的还是孩子,有的,已经开始尝试成为一个更好的人。

那既然浮沉自定,大学究竟给了我们什么呢?

四年里有了一群见到了就很开心的朋友,以及一两个心灵上的至交。

遇见了混沌时指个方向,恳切批评的师长,

有这样一个有趣的问题:“有5只青蛙同在一块木头上,其中4只决定起跳,请问木头上还有多少只青蛙?”当被问及这个问题的时候,人们普遍回答说还有1只。当然,也有很多人回答说1只都没有了。他们的理由是,如果4只决定起跳,那剩下那只也从众了。

正确答案应该是5只。决定起跳和跳起来是两种完全不同的人生状态。

生活中真正的胜者是那些正确估计形势、作出正确决定并采取有力行动的人。

你是不是有难处?把它们写下来,完全地、详细地写下来,弄清楚你面临的挑战。问你自己:“是什么造成了这种情况?”如果问题还没解决,再问:“我怎样解决这个问题?”不要只做一个回答,要想出多个答案,然后选出最佳答案,立即采取行动。

不要只说“将来我要……”和“只要……”,现在就着手做你最想做的事情吧。



禅语

文/星云大师

随处给人欢喜,随时给人信心,随手给人服务,随缘给人方便。

人生有此处、彼处,岁月有今年、明年。人如果能欢喜地生活在希望里,则生机无限,天天都是过年。

生命不可有丝毫的浪费,每一天都是生命的一部分,也是旅程一段。当生命之轮不停向前转动时,我们又怎能放慢脚步呢?

失去与拥有,包容和喜舍,其实是一体两面,唯有将两面结合起来,才是真正提起了全部。

眼睛很小,可以看遍世界;鼻孔很小,却嗅虚空的气息,每一个小小细胞,都助长了生命的生存。莫以善小而不为,莫以恶小而为之,“小”,蕴藏着不可忽视的力量。

一个居心宽厚的人,眼睛所见,条条都是大道,足迹所到,处处都能无所障碍。

人生是由很多经验累积的,所以要跨出第一步时,要“敢”,只要敢担当、敢接受、敢尝试、敢卖力,没有什么事不能做。

人,对自己的决定要负责任,要有“一诺即一生”的信念,如此,诸事皆得成就。



人生难得是知足

文/栖华

有一个人很喜欢演讲,感觉乐在其中。一次,朋友请他在宴会上发表一场演说。他讲得口沫横飞,越讲越起劲,欲罢不能,远远超过了朋友给他限定的时间。宴会结束后,他还陶醉在自己的“演出”里。

在过道上,有一位老太太走过来,向他握手致意。他忍不住问:“夫人,您觉得我今天讲得如何?”

老太太说:“你讲得很好,只是你错过了好几次机会。”

他不解地问道:“什么机会?”

老太太回答说:“结束的机会。”

对自己喜欢做的事,重要的不是如何开始,而是如何结束;不是努力克制自己不去做,而是要适可而止。万事无尽处,当适可而止,虚其心,实其腹,弱其

志,强其骨,以为持身之道。

但是,人的欲望是无止境的。精神和物质在人类的生活里,是要平衡发展的,犹如车之两轮,鸟之两翼,不可或缺。但是如果人的一生,只知道以他有限的生命之力,对无限的欲望,做无休止的追逐,迷途不返,这无异于承认自己仅是一个物质的存在者而已。如此发展下去,将失去璀璨的生命光辉,其精神价值也将日益贬落,陷入痛苦的深渊,无法自拔。

欲望之所以可怕,全在于不能适可而止,不能安顿得宜。故朱夫子说:“利者,人情之所欲;义者,天理之所宜。”因此,只要我们能够自觉反省,而不为外物所牵制,人世间的一切,岂不豁然贯通了吗?



文
姜
桂
英

忘忧石

我注意到，凯伦把一块石头放在茶几上好几个月了。石头上画着一张笑脸，谁看到它，都会忍不住发笑。我仔细地看这块石头，发现石头下方写着几个字：“不要烦恼。”

我好奇地问凯伦：“你是从哪里弄到这石头的？”凯伦说：“在我压力最大的时候，一个朋友送给我的。朋友告诉我，每当看到这块石头，都要提醒自己不要

过于烦恼。朋友把它叫做忘忧石。这块石头还附有一篇文章呢。”

凯伦把文章拿给我看，文中写道：

我们所忧虑的问题，40%不会发生，因为忧虑是大脑疲劳过度的产物。

我们所忧虑的问题，30%是因为懊悔从前的决定，而这些决定是无法改写的。

我们所忧虑的问题，12%是因为太在意别人对自己的评论，而这些评论大多是不客观、不正确的。

我们所忧虑的问题，10%是因为我们过于担心，而这种担心只会使情况变得更糟。

除了这些庸人自扰，我们所忧虑的问题，只有8%是正常的，因为生活中确实存在需要解决的问题。

凯伦接着说：“我原先对什么人、什么事都感到忧虑。现在，我以石头为警钟，每当发现自己在忧虑，就会问问自己的忧虑属于哪一种。大多时候，我都发现自己是在庸人自扰。”

人生并不全是烦恼和忧虑，但愿每个人心中都有颗忘忧石。

一笑而过

文/涟漪

面对失败和挫折，一笑而过是一种乐观自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气。

面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦然宽容，然后保持本色，这是一种达观。

面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚清醒，然后不断进取，这是一种如意。

面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。

失败和挫折暂时的，只要你敢于微笑；误解和仇恨是暂时的，只要你达观代之；赞扬和激励，是暂时的，只要你敢于梦想；烦恼和忧愁是暂时的，只要不被它左右。大海茫茫百舸争流，不拒众流方为英雄本色。风雨欲来春花凋落，凭栏眺望，阳光总在风雨后。潮涨潮落，云卷云舒，闲庭信步，高挂前进的风

帆，到中流击水浪遏飞舟，前方就是成功的彼岸。

别再留恋破碎的旧梦，别再沉迷于往日的幸福光环，别再计较人生的得失，别再担忧明天的天气。既然选择了前进就只管风雨兼程，微笑送走不愉快的乌云，不要让他们遮住你的眼睛。不要因为今天的痛苦而否定明天的幸福，不要因为微小的成功而迷失方向，不要因为眼前风雨而否定明天的阳光，因为乌云是遮不住太阳的，是的，遮不住的！也不要因为错过星星而哭泣，否则我们会错过月亮。既然这一切都是暂时的，我们为什么不一笑而过，从头再来。

生活中罩在我们头上的光环和不如意的事情就像颜色不一的气泡，不论多么好看或难看，总有一天它会破灭与其盯者不开心东西，不如活动手脚，舒展自己的笑脸，实实在在的为理想而追求。这时候光环会变虚，我们的心灵则会因为不懈的追求和微笑慢慢的充实起来。人生就像一条缓缓流动的河流，充实的自信；微笑旧像一朵朵翻腾的浪花，带给我们进去的乐趣。

我们不能否认鲜花与荆棘相伴，也不能否认成功与失败并存！人生不如意之时常一二，明媚之日常八九。那就一笑而过轻松上路吧，能够使自己忧伤，也能够使自己快乐，这就是一笑而过的力量。



我校 2010 级新生 心理普查工作顺利进行

为了解我校 2010 级新生的心理健康状况,有效地做好新生心理健康教育工作,连日来,在校计算机中心、信息中心和各学院的共同配合下,心理健康教育中心在各校区机房对全校九千多名大一新生进行了心理健康状况测试。

在测试期间,校党委副书记、副校长芮鸿岩同志亲临测试现场,详细询问了测试工作的组织与流程及后续工作,并与参加完测试的同学亲切交谈。

我校 2010 级新生心理健康状况普查工作面广量大,环节较多。心理健康教育中心在暑期组织了相关专家及工作人员进行培训,为顺利开展此项工作提供保障。心理测试只是新生心理状况普查的开始,后期的工作中,还要对普查的数据进行汇总、统计、分析,相关专家对结果做进一步的筛检,撰写新生心理状况分析报告,建立需要重点干预的人群,指导新生查档,及时主动地对需要帮助的学生进行心理辅导和跟踪支持,建立新生心理健康档案等。

我校积极做好 新生心理健康教育工作

为引导广大新同学学会学习、学会与人交往、学会妥善处理情感问题、学会调节自己的心理状态,切实增强心理自我调适能力、提高心理素质,促进健康成长,我校心理健康教育中心积极开展了面向 2010 级新生的专题心理健康教育讲座、团体心理辅导、心理健康知识橱窗、发放心理健康宣传彩单、心理健康知识广场宣教等一系列心理健康教育工作,取得了较好的效果。

另悉,近日,我校召开了全校大学生心理协会会长及骨干会议,就本学期的协会工作计划、协

会开展活动的基本要求等进行了交流与安排。

泰州师范高等专科学校 邀请桑志芹教授来校讲学

为进一步加强辅导员队伍职业化、专业化建设,提升辅导员的工作水平和技能,8月27日下午,江苏省大学生心理健康教育专业委员会主任、南京大学心理健康教育与研究中心主任桑志芹教授应邀来泰州师范高等专科学校为 100 多名辅导员和部分行政工作人员作《辅导员沟通的理念与技巧》专题学术讲座。

桑志芹教授从心理学的视角着重阐述了以学生为本的思想政治教育理念,提出高校辅导员应该尊重、关心、理解和信任每一位学生。她指出,思想政治教育的关键在于能够建立良好的师生互动关系、发现学生的价值、走进学生的心灵世界,希望各位辅导员用人性化的方法去辅导和培养个性化的学生,强调尊重、同感、真诚等心理辅导要素在辅导员工作中的重要作用。

南京理工大学泰州科技学院 开展大学新生心理测试

9月15日19日,南京理工大学泰州科技学院 2010 级 2000 余名新生开展大学生心理测试活动。在本次测验中,选用的量表是《90 项症状清单》、《大学生心理健康调查表》,主要测试新生的心理健康状况与个性倾向性。大学生心理测试主要是为了帮助同学们“了解自我、认识自我、发展自我”,其主要目的是反映同学们目前心理发展与成熟状况,帮助同学们建立个人心理档案,以利于同学们更好地认识自我,从而根据自己的实际情况制定出合适的规划方案。据悉,为了使新生更深入地了解心理学的基本知识和心理调适的方法,该校心理健康教育中心还开展了一系



列心理健康教育讲座。

江苏畜牧兽医职业技术学院 举办 2010 级新生心理健康讲座

为了使新生能以积极良好的心态迎接大学生活,迈好独立人生的第一步,近日,江苏畜牧兽医职业技术学院团委心理健康教育中心为 2010 级新生举办了 9 场心理健康教育讲座,4000 多名新生听取了讲座。

系列讲座主要围绕“新生如何完成角色转换、尽快适应大学生活”、“怎样处理大学期间可能遇到的各种心理困扰”以及“如何规划好自己的大学生活”等内容而展开,邀请了潘林元教授、张彩虹副教授、孙启香副教授担任系列讲座的主讲。

扬州环境资源职业技术学院 开展 2010 级新生素质拓展训练

9 月 14-15 日,扬州环境资源职业技术学院经济贸易系与扬州团市委青年创业指导中心合作,为该系的 2010 级新生开展了以“畅享大学·赢在起点”为主题的素质拓展训练活动。活动为期两天一夜,通过团队组建、天使主人、创新展示、铜墙铁壁、驿站传书、领袖风采等形式让参与活动的新生充分感受到了友情、亲情、感恩、坚强、团结的重要,从而有助于促进新生尽快的融入到新的团队中去,提高在新环境中的适应能力,为以后的成长成才道路打下坚实的基础。

另悉,为不断加强辅导员、班主任的业务水平和管理能力,8 月 29-30 日,扬州环境资源职业技术学院举办了 2010 年学生工作论坛,该校学工职能部门全体工作人员、各系分管负责人、全体辅导员和班主任参加了本次论坛。论坛特邀扬州大学党委副书记、副校长芮鸿岩、江苏大学心理健康教育中心主任谢钢教授分别以《发展学生:美国高校学生事务管理的理念与实践借鉴》、《珍爱生命活出精彩——心理危机干预与辅导》为

题作了精彩的讲座。

南通大学召开 大学生心理协会理事会议

9 月 12 日,南通大学召开大学生心理协会 2010 年下半年理事工作会议。该校心理健康教育中心有关老师出席会议,对全校大学生心理协会 2010 年下半年的工作提出了具体要求。

南通农业职业技术学院 举办学生工作培训

8 月 20-27 日,南通农业职业技术学院组织开展了 2010 年暑期学生工作培训,各系分管学生工作负责人、系团总支书记、全体辅导员及 2010 级新生班主任参加了培训,会议邀请心理健康教育中心袁忠霞主任就“学生中常见心理问题以及发展性心理健康教育”的主题作了专题讲座。

江苏科技大学召开 新学期心理健康教育工作会议

9 月 1 日,江苏科技大召开了新学期心理健康教育工作会议,该校三个校区负责心理健康教育的近 20 位任课教师及辅导员参加了会议。会上,该校心理健康教育中心主任于立东传达了教务处相关教学规定,布置了心理委员选拔培训、心理健康特色活动遴选汇编成册、在全校范围内开设应用心理学辅修专业、举办第二期心理咨询师(三级)培训班等工作。

